ঘুরে দাঁড়াও

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

অনুবাদ: মিনহাজ মোহাম্মদ

ঘুরে দাঁড়াও বইটি পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের প্রেসক্রিপশন। তবে এই বইয়ের নির্দেশনাগুলো মেনে চলতে পারলে শুধু আসক্তি থেকে মুক্তিলাভ করবেন এমন নয়, আপনি সত্যিকার অর্থেই একজন আত্মপ্রত্যয়ী সফল মানুষ হতে পারবেন।

ভাববেন না এই বইটি গৎবাঁধা উপদেশমালা কিংবা অনুপ্রেরণামূলক কথাবার্তায় ভরপুর। একটি কথা আছে, উইল-পাওয়ার বা ইচ্ছাশক্তি দিয়ে সবকিছু হয় না, কিন্তু একটি কার্যকর সিস্টেম দিয়ে হয়। এই বইতে সেই সিস্টেমেটিক প্রসেসগুলোই সবিস্তারে বলা হয়েছে। বইটি একটানে পড়ে সেলফে উঠিয়ে রাখলে কোনো লাভ হবে না। এর প্রতিটি অধ্যায় আসলে এক-একটা এক্সারসাইজ। আপনি প্রথম অধ্যায় শেষ করবেন—নিজের ওপর প্রয়োগ করবেন। পরবর্তী অধ্যায় শেষ করবেন—নিজের ওপর প্রয়োগ করবেন। এভাবে চর্চা করে করে পড়ে যেতে হবে।

বইটির মূল লেখক ওয়ায়েল ইব্রাহিম একজন অভিজ্ঞ লাইফ কোচ। উনার অভিজ্ঞতার প্রতিফলন এই বইতে পরিষ্কারভাবেই তুলে আনতে সক্ষম হয়েছেন। এই যাত্রায় কোথায় কোথায় চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে পারেন তা আগেভাগেই বলে দেওয়া আছে। এসব চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে কী ধরনের প্রস্তুতি নিতে হবে সেই সমাধানও দিয়ে দেওয়া আছে।

পুরো বইটি আপনার জীবনের একটা অংশের টাইমলাইনের মতো। আপনার জীবনের কিছু মাস কিংবা বছর যেখানে আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের সংগ্রাম এবং সাফল্য অর্জনের গল্প আছে, সেই সময়কালের এক খণ্ড ডায়েরি হচ্ছে *ঘুরে দাঁড়াও* বইটি।

ঘুরে দাঁড়াও

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

অনুবাদ: মিনহাজ মোহাম্মদ

ঘুরে দাঁড়াও

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

প্রথম বাংলা সংস্করণ
জানুয়ারি, ২০১৯

ISBN: 978-984-34-5786-8
www.wafipublication.com
+880 1977 772 585

প্রচ্ছদ: সানজিদা সিদ্দিকি কথা
পৃষ্ঠাসজ্জা: ফজলে মুন
বানান: উমেদ
সম্পাদনা: আরিফুল ইসলাম, মহিউদ্দিন রূপম
ছবি: মহিউদ্দিন রূপম

অনলাইন পরিবেশক: www.wafilife.com

বইমেলা পরিবেশক: অন্যরকম প্রকাশনী

মুদ্রণ ও বাঁধাই সহযোগিতায়
বই কারিগর ০১৯৬ ৮৮ ৪৪ ৩৪৯

Gure Darao—Bengali version of Beat It: Fifty-Plus Shades of Hope by Wael Ibrahim, translated by Minhaz Mohammad, published by Wafi Publication of Bangladesh.

ওয়াফি পাবলিকেশন
বাড়ি ৩৭৬, ৩য় তলা, রোড ২৮
মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা।

প্রথম আলো প্রকাশিত একটি জরিপে দেখা যায় ঢাকা শহরের ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে পড়ুয়া শতকরা ৭৫ জন ছাত্র নিয়মিত পর্নোগ্রাফি দেখে। তার মানে প্রতি ৪ জন কিশোরের মধ্যে ৩ জন এই ভয়াবহ নেশায় আসক্ত অথবা ঝুঁকিতে রয়েছে।

আমাদের চেম্বারে মানসিক স্বাস্থ্যের পরামর্শ নিতে আসা কিছু তরুণ বলে—'জীবনে তেমন কোনো কষ্ট বা ঝামেলা নেই তবুও এত হতাশ লাগে কেন বুঝতে পারছি না'। এদের অনেকেই পর্নোগ্রাফিতে আসক্তির কারণে বিষণ্ণতা নামক রোগে ভুগছে।

আজকাল ডিভোর্সের হার বেড়েই চলেছে। বিবাহিত দম্পতিদের নিয়ে যখন আমরা কাজ করি, অনেকের মাঝেই পর্নোগ্রাফির নেশা এবং তা থেকে সৃষ্ট জটিল মনোঃসামাজিক সমস্যা আমাদের চোখে পড়ে।

ঘুরে দাঁড়াও বইটি আমি পড়েছি। অনুবাদ সহজ ও সাবলীল হয়েছে। আমাদের তরুণ সমাজের যারা সত্যিই এই আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পেয়ে সুস্থ জীবন ফিরে পেতে চায়, এই বই পড়ে তারা ভীষণ উপকৃত হবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

ডা: সাঈদুল আশরাফ কুশল

এম.বি.বি.এস. (ডি.এম.সি.),
এম.ডি. রেসিডেন্ট সাইকিয়াট্রি (বি.এস.এম.এম.ইউ.)
মনোরোগ চিকিৎসক
প্রতিষ্ঠাতা এবং সি.ই.ও. , লাইফস্প্রিং ইন্সটিটিউট

অনুবাদকের কথা

১) আমার স্বামী পর্ন আসক্ত। আমি জানার পর ওয়াদা করেছিল, আর দেখবে না। কিন্তু আমি স্কুলে জব করতে গেলে সে অফিসে যাওয়ার আগে ঠিকই দেখত। দুবছর আগে আমি জব ছেড়ে দিয়েছিলাম। ওকে একা থাকতে দিই না। কিছুদিনের জন্য (পিসিতে) পর্ন দেখা বন্ধ হয়। কিন্তু এন্ড্রয়েড ফোন কেনার পর থেকে আবার দেখা শুরু করে। ও আর আমাকে আগের মতো ভালোবাসে না। অন্তরঙ্গ হবার সময় এলে বলে, 'আমি ক্লান্ত'। রাতে ঘুম হয় না আমার। বিছানায় এপাশ-ওপাশ করে রাত পার হয়। আমি ওকে আর কত পাহারা দেবো? মেয়ে তৃতীয় শ্রেণিতে পড়ে। কী করব আমি?

২) কথাগুলো আমি আগে কাউকে বলিনি। আপনাকেই প্রথম বলছি। ছোটবেলা থেকেই বাবা-মায়ের আদর তেমন একটা পাইনি। তারা দুজনই চাকরি করতেন। আমাকে রেখে যেতেন কাজের মেয়ের কাছে। আমি তাকে আপু বলে ডাকতাম। কিন্তু সে আমার সাথে কেমন যেন আচরণ করত। আমার শরীরের আপত্তিকর সব জায়গায় হাত দিত। তখন যদিও আমি কিছু বুঝতাম না, কিন্তু যতই বড় হচ্ছিলাম ব্যাপারগুলো আমাকে অনেক ভাবাতে লাগল। ষষ্ঠ শ্রেণিতে বন্ধুদের আড্ডায় প্রথম পর্ন সম্পর্কে জানতে পারি। ছোটবেলার না জানা প্রশ্নগুলোর উত্তর পেতেই যেন প্রবেশ করি সেই অন্ধকার জগতে। আমি হারিয়ে যাই সেখানে। নষ্ট হতে থাকি প্রতিনিয়ত। এখন আমার অবস্থা এমন হয়েছে যে, আমি যৌন উত্তেজনাকর কিছু দেখলেও আগের মতো অনুভূতি পাই না। উত্তেজনা অনুভব করি না। আমার মনে হয় ইরেক্টাইল ডিসফাংশন[১] হয়ে গেছে। আমি অনেক ডিপ্রেসড। কী করব কিছুই বুঝতে পারছি না।

৩) আমি একজন ব্যাচেলর। এক বন্ধুর সাথে একটা ফ্ল্যাটে ভাড়া থাকি। আমার আর

[১] ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (erectile dysfunction) - যৌন অক্ষমতা

তার রুম আলাদা। বলতে গেলে সব সময়ই আমার প্রাইভেসি আছে। এখানে আমাকে খারাপ কাজে বাধা দেবার মতো কেউ নেই। আমি যখন খুশি গাজা খাই, সিগারেট ধরাই, মেয়েদের সাথে প্রেম করি। জানেন, আমি না মেয়ে পটানোতে খুব পটু। কেন যেন মেয়েরা আমার কথায় খুব সহজেই গলে যায়। কিন্তু আমার কোনো শান্তি নেই। আমি অনেক বেশি পর্ন আসক্ত। অন্য সব খারাপ কাজে আমি যতটা না অনুশোচনায় ভুগি তার চেয়ে অনেক বেশি অনুশোচনায় ভুগি পর্ন দেখলে, হস্তমৈথুন করলে। গত দুমাস ধরে আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে কথা বলি না। মাঝেমাঝে না আমার মরে যেতে ইচ্ছে করে। আমি সাইকিয়াট্রিস্ট দেখিয়েছিলাম। কিছুদিন ভালো ছিলাম। এখন আবার সব এলোমেলো লাগছে।

গত দু'বছর আগে আমি Fight Against Dehumanization নামক একটি ফেসবুক পেইজ খুলি। উদ্দেশ্য ছিল পর্ন আসক্তি নিয়ে বাংলা ভাষাভাষী মানুষদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করা। যদিও আমি জানতাম বিষয়টা নিয়ে কথা বলা আমাদের দেশে একটা ট্যাবু, তবুও আমি কাজ করা থামাইনি। প্রথম এক বছরে খুব বেশি মানুষের কাছে পৌঁছাতে পারিনি। কিন্তু গত এক বছরে কিছু ভাই আমার এ কাজে অনেক সহযোগীতা করেন, অনুপ্রেরণা যোগান। আল্লাহর ইচ্ছায় আজ তাদেরই সহযোগীতায় এ বইটির অনুবাদ আপনাদের কাছে পৌঁছে দিতে পেরেছি। এ বইয়ের সাথে জড়িত সকলের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

ওপরে বর্ণিত গল্পগুলোর মতো আরও অনেক গল্প আছে। Fight Against Dehumanization পেইজের ইনবক্সে প্রায়ই এমন গল্প পড়ি। এ গল্পগুলো বেদনার গল্প, না জানা সত্য গল্প। তাদের পরিচয় গোপন রেখে আপনাদের সাথে শেয়ার করছি। কেন জানেন? যেদিন প্রথম শুনেছিলাম, ১৮ বছরের একটা ছেলে ইরেক্টাইল ডিসফাংশনের স্বীকার, সেদিন আমার মাথায় যেন আকাশ ভেঙে পড়েছিল। বিশ্বাস করতে কষ্ট হচ্ছিল। জীবনকে ভালোভাবে বুঝে ওঠার আগেই এতো বড় ধাক্কা সত্যিই দুর্বিষহ। আমি চাই না এমন গল্প শুনতে। চাই না চোখের সামনে তাদের নিঃশেষ হয়ে যাওয়া দেখতে।

আমরা জানি, এ যুগে পর্ন দেখে না এমন ছেলে খুঁজে পাওয়া বিরল। ১০ জনের মধ্যে ৯ জন বালকই ১৮ বছরের আগে পর্ন সম্পর্কে অবহিত হয়[২]। এ ছাড়াও আমাদের

[২] http://www.covenanteyes.com/pornstats/

দেশে পর্নের কিছু পরিসংখ্যান জানলে আপনি রীতিমত অবাক হয়ে যাবেন। যদিও বাংলাদেশে এ সম্পর্কিত গবেষণা তেমন একটা হয়নি। তবে ২০১২ সালে কয়েকটি স্কুলের অষ্টম শ্রেণির কিছু ছাত্রছাত্রীর ওপর চালানো একটি জরিপে দেখা যায়, শতকরা ৭৬ জন শিক্ষার্থীর নিজের ফোন আছে। বাকিরা বাবা-মায়ের ফোন ব্যবহার করে। এদের মধ্যে:

- ৮২ শতাংশ সুযোগ পেলে মোবাইলে পর্ন দেখে।
- ক্লাসে বসে পর্ন দেখে ৬২ শতাংশ।
- ৭৮ শতাংশ গড়ে ৮ ঘণ্টা মোবাইলে ব্যয় করে।
- ৪৩ শতাংশ প্রেম করার উদ্দেশ্যে মোবাইল ব্যবহার করে।

সবচেয়ে ভয়ংকর ব্যাপার হচ্ছে, বেসরকারি এক হিসাবে দেখা যায়, গান/রিংটোন/ফটোকপির দোকানগুলোর মাধ্যমে দেশে দৈনিক ২.৫ কোটি টাকার পর্ন বিক্রি হচ্ছে[৩]। এ ছাড়াও বাংলাদেশ থেকে এক মাসে গুগলে ‘পর্ন’ শব্দটি সার্চ করা হয়েছে ০.৮ মিলিয়ন বারেও বেশি। বিশ্বব্যাপী এ সংখ্যা হচ্ছে ৬১১ মিলিয়ন বার। ‘সেক্স’ শব্দটি সার্চ করা হয়েছে ২.২ মিলিয়ন বার। বিশ্বব্যাপী এটা করা হয়েছে ৫০০ মিলিয়ন বার[৪]। অন্যান্য পর্নোগ্রাফিক শব্দের অবস্থাও অনেকটা এমন। ৩০ জুলাই ২০১৩, বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থা(BSS) পর্নোগ্রাফির ওপর একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে। এতে দেখা যায়, ঢাকার সাইবার ক্যাফেগুলো থেকে প্রতিমাসে বিভিন্ন বয়সের মানুষেরা যে পরিমাণ পর্ন ডাউনলোড করে তার মূল্য ৩ কোটি টাকার মতো[৫]। পরিসংখ্যানগুলো কয়েক বছর আগের হলেও এ থেকে এখনকার অবস্থা আঁচ করা যাচ্ছে। ব্যাপারটা আসলেই মহামারিতে পরিণত হয়েছে।

এ মহামারিতে কত মানুষ যে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে, পরিবার ভেঙে যাচ্ছে এ সম্পর্কে

---

[৩] An investigative tv report by Farabi Hafiz (https://m.youtube.com/watch?v=jUxXQB8PW7s)

[৪] http://bartabangla.com/english/internet-porn-affinity-increaing-into-bangladeshi-youth/

[৫] http://archive.dhakatribune.com/long-form/2013/oct/28let%E2%80%99s-talk-about-porn

আমরা জানি না বললেই চলে। একটা পরিসংখ্যান বলি। এ থেকে কিছুটা ধারণা পাবেন। অ্যামেরিকায় ৫৬ শতাংশ ডিভোর্স-এর ক্ষেত্রে দেখা যায়, স্বামী বা স্ত্রীর যে কোনো একজন অত্যধিক মাত্রায় পর্নে আসক্ত[৬]। অ্যামেরিকান একাডেমি অফ ম্যাটরিমনি লইয়ার্স নামক আরেকটি সংস্থা থেকে জানা যায়, ডিভোর্সের ক্ষেত্রে পর্নের প্রভাব সম্পর্কে জানতে চাওয়া হলে ৩৫০ জন ডিভোর্স অ্যাটোর্নির দুই-তৃতীয়াংশই বলেছেন ডিভোর্সের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ কারণ হচ্ছে পর্ন আসক্তি[৭]।

এভাবে স্কুলে পড়ুয়া শিশু থেকে শুরু করে দাম্পত্যজীবন পর্যন্ত আজ দুর্বিষহ হয়ে উঠেছে পর্ন আসক্তিতে। সমাজের রন্ধ্রে রন্ধ্রে প্রবেশ করেছে এই আসক্তি। এর সবচেয়ে ভয়াবহ দিক কি জানেন? এটা শুধু একজন আসক্ত ব্যক্তিকে ভোগায় না, ভোগায় তার পুরো পরিবারকে। ওপরে বর্ণিত গল্পগুলো থেকেই ব্যাপারটা আঁচ করা যাচ্ছে। কারণ, যারা ম্যাসেজ করেন তাদের সবাই পর্ন আসক্ত নয়। কখনো স্ত্রী তার স্বামীর পর্ন আসক্তি নিয়ে বলছেন, কখনো মা তার বাচ্চার আসক্তি নিয়ে চিন্তিত, কখনো বোন, তার ভাইকে সাহায্য করতে চাচ্ছে আবার কখনো ব্যক্তি নিজেই ক্ষতির চূড়ান্ত পর্যায়ে এসে সাহায্য চাচ্ছেন।

সময় যাওয়ার সাথে সাথে আমাদের পেইজে মানুষের মেসেজের সংখ্যা বাড়ছিল। পরামর্শদাতা হিসেবে আমি একা থাকায় সব সময় সবাইকে গাইড করতে পারতাম না। কিন্তু চেষ্টা থেমে থাকেনি। একদিন ওয়ায়েল ইব্রাহিমের পেইজে Beat it! নামক বইটির সন্ধান পাই। বইটি কিনে খুব মনোযোগের সাথে পড়েছিলাম। পর্ন আসক্তির মতো জটিল একটা বিষয়ের সমাধান নিয়ে এত গুছানো এবং সাবলীল ভাষার বই আগে কখনো পড়িনি। একবার পড়েই মনে হয়েছিল বইটি আমার ব্লগের পাঠক এবং যারা পর্ন আসক্তদের সাহায্য করতে চান তাদের সবার জন্য অসাধারণ একটা গাইডলাইন হিসেবে কাজ করবে। এই চিন্তাধারা থেকেই আজ এ পর্যায়ে আসা।

---

[৬] Manning J., Senate Testimony 2004, referencing: Dedmon, J., "Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces," 2002, press release from The Dilenschneider Group, Inc.

[৭] https://www.psychologytoday.com/intl/blog/inside-porn-addition/201112/is-porn-really-destroying-500000-marriages-annally.

অনেক চড়াই উতরাই পেরিয়ে *ঘুরে দাঁড়াও* বইটি আজ পরিপূর্ণতা পেয়েছে, আলহামদুলিল্লাহ।

এই পৃথিবীতে পবিত্র কুরআন ছাড়া যত বই আছে সব বইতেই কোনো না কোনো ভুল আছে বলে আমি বিশ্বাস করি। এই বইও এর ব্যতিক্রম নয়। তাই পাঠক, কোনো ভুলত্রুটি চোখে পড়লে আমাদেরকে জানানোর অনুরোধ রইলো।

যেহেতু পর্নোগ্রাফি আসক্তি গোটা মানবতার জন্যই হুমকি তাই লেখক বইটি এমনভাবে লিখেছেন যাতে সকল দল-মতের মানুষেরাই এ থেকে উপকৃত হয়। বইয়ের টিপসগুলো লেখক তার হাজারো ক্লায়েন্টের ওপর প্রয়োগ করেছেন। তাদের বেশির ভাগই এই আসক্তি থেকে মুক্তি পেয়েছে। আপনিও চাইলে ঘুরে দাঁড়াতে পারবেন তাদেরই মতো, ইনশা আল্লাহ।

সূচিপত্র

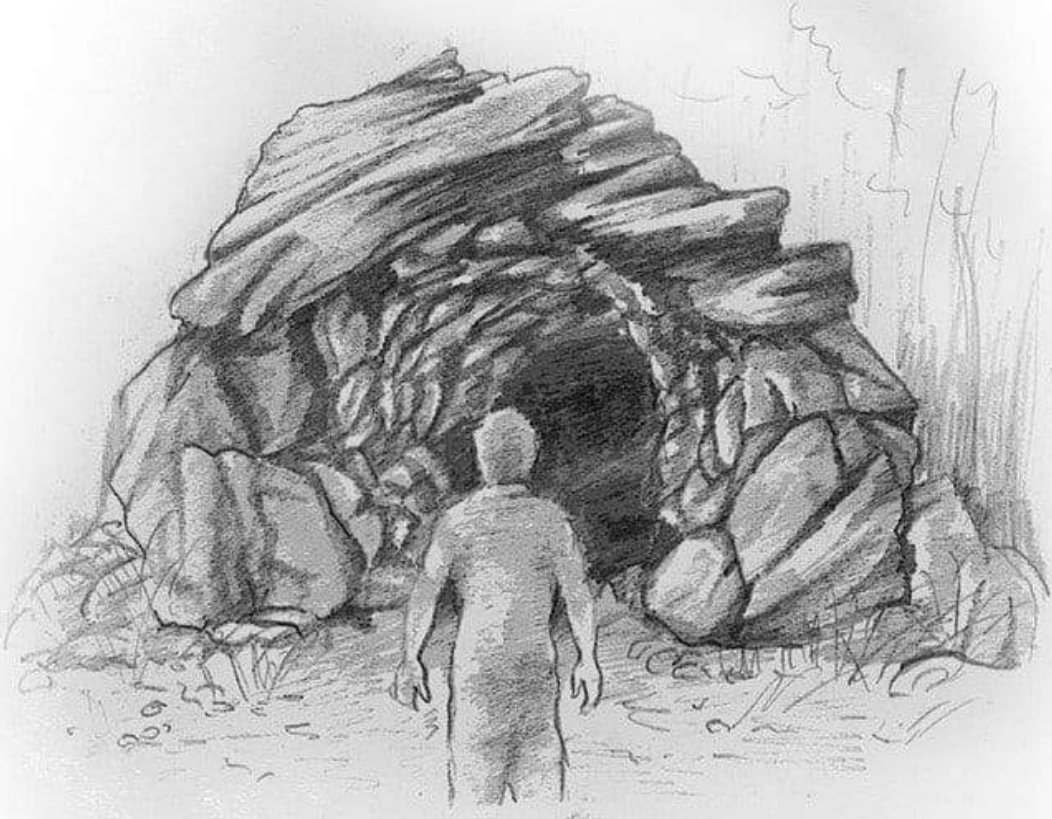
ভূমিকা	১৩
অধ্যায় ১ - শুরু করা	২১
অধ্যায় ২ - ওয়ার্ম আপ	৩৯
অধ্যায় ৩ - ব্রেইন কেমিক্যাল	৫৫
অধ্যায় ৪ - সাহায্যের হাত	৭১
অধ্যায় ৫ - রিল্যাপস্	৮৫
অধ্যায় ৬ - ধীরে আগানো	৯৯
অধ্যায় ৭ - ত্বরান্বিত গতি	১১৫
অধ্যায় ৮ - পথপরিবর্তন	১৩১
অধ্যায় ৯ - স্টপলাইট	১৪৫
অধ্যায় ১০ - টোল গেইট	১৬১
অধ্যায় ১১ - মুক্ত পথ	১৭৫
অধ্যায় ১২ - গন্তব্য	১৯১
শেষ কথা	২১৩
গ্রন্থবিবরণী	২১৭

ভূমিকা

“

যদি ভাবেন আপনি পারবেন, তাহলে আপনি ঠিক। যদি ভাবেন পারবেন না, তাহলেও আপনি ঠিক। দিন শেষে আপনার ভাবনাই ফলাফল বয়ে আনবে। তাই ভাবুন কেমন ফলাফল আপনি পেতে চান?

-হেনরি ফোর্ড

”

ডেইলি মেইল অস্ট্রেলিয়ার তথ্য অনুযায়ী ২০১৬ তে শুধু একটি জনপ্রিয় পর্নোগ্রাফিক ওয়েবসাইটে পর্ন দেখা হয়েছে চার হাজার ছয়শো কোটি ঘণ্টা।[১] ইন্টারনেট জুড়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা বিলিয়ন বিলিয়ন পর্ন ওয়েবসাইটগুলো মিলিয়ে বছরে মোট কতো ঘন্টা পর্ন দেখা হয়, তার একটা ধারণা এখান থেকে পাওয়া যায়। কি, মাথায় 'মহামারি' শব্দটা ঘুরপাক খাচ্ছে? আসলে এ অবস্থা মহামারির চেয়েও গুরুতর, যা বর্ণনা করার মতো কোনো শব্দ অভিধানে খুঁজে পাওয়া যায় না।

কোন দেশগুলো থেকে তাদের ভিডিও সবচেয়ে বেশি দেখা হয় তা নিয়ে একটি পরিসংখ্যান প্রকাশ করেছে সেই একই ওয়েবসাইট। সংগত কারণেই ওয়েবসাইটির নাম আমি উল্লেখ করছি না। তাদের পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ২০১৪ তে তাদের ওয়েবসাইটে ভিডিও দেখা হয়েছে প্রায় সাত হাজার আটশো নব্বই কোটি বার। তাদের সাইটের জন্য এটি একটি নতুন রেকর্ড। এর আগে ২০১৩ তে ভিডিও দেখা হয়েছিল ছয় হাজার তিনশো বিশ কোটি বার। এই একটি ওয়েবসাইটে এক বছরে যতোবার পর্ন ভিডিও দেখা হয়েছে, সেই সংখ্যাকে যদি আমরা পুরো পৃথিবীর জনসংখ্যা (প্রায় সাতশত কোটি) দিয়ে ভাগ করি, তাহলে প্রতিটি মানুষের ভাগে যে সংখ্যাটা আসে তা আপনারা কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন আমি জানি না: ১১.১৪। একে কি শুধুই মহামারি বলব? ভয়াবহ!

যেহেতু বইটি প্রথম অস্ট্রেলিয়াতে প্রকাশিত হয়েছে, তাই আমাদের জানা প্রয়োজন, অস্ট্রেলিয়ার মানুষ কী পরিমাণ পর্ন দেখে এবং এর দ্বারা তারা কতোটা ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। কেন এ তথ্য জানা প্রয়োজন? কারণ পর্ন আপনার সন্তান, স্বামী/স্ত্রী বা কাছের বন্ধুর মারাত্মক ক্ষতি করতে পারে। এমনও হতে পারে যে, তারা পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত এবং এ আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পাবার জন্য তাদের সাহায্যের প্রয়োজন। কিন্তু তারা মুখ ফুটে তা বলতে পারছে না।

অবস্থা কি আসলেই এতটা খারাপ? হ্যাঁ, শুধু খারাপ না; এ অবস্থা একটা মহামারির চেয়েও খারাপ।

---

[১] Liberatore, S., 2017, 'Researchers reveal the three types of co.uk/sciencetech/article-4294696/Researchers-reveal-three-types-online-porn-user.html>.

সেই একই ওয়েবসাইট[২] সবচেয়ে বেশি পর্ন দেখা দেশের লিস্টে, অস্ট্রেলিয়ার অবস্থান আট নাম্বারে। মহামারি? নাকি সমস্যাটা তার চেয়েও অনেক গুরুতর? আসুন, দেখা যাক।

২০১০এ প্রথমবারের মতো অস্ট্রেলিয়ায় পর্নোগ্রাফির ওপর জরিপ চালানো হয়[৩]। সেই জরিপে জানা যায়, ইন্টারনেটে যারা পর্ন দেখেন তাদের শতকরা ৮৫ জন পুরুষ। আর এই পুরুষদের শতকরা ৫০ জনেরও বেশি বিবাহিত বা প্রেমে জড়িত। এ থেকে বোঝা যায় যে, শুধু বিয়ে পর্ন-আসক্তি থেকে রক্ষা পাওয়ার চূড়ান্ত সমাধান না। এ গবেষণায় আরও দেখা যায়, শতকরা ৪৭ জন পুরুষ প্রতিদিন ৩০ মিনিট থেকে ৩ ঘণ্টা পর্যন্ত সময় ব্যয় করছে, অনলাইনে পর্ন দেখার পেছনে। এতক্ষণে আপনাদেরও নিশ্চয়ই মনে হচ্ছে অবস্থা মহামারির চেয়ে ভয়ঙ্কর।

আজ থেকে প্রায় ২১ বছর আগে, ১৯৯৬ সালে, ভালো চাকরির খোঁজে গ্রাম ছাড়ে ওয়াকার নামের এক যুবক। অল্পদিনের চেনাজানা এক বন্ধু দয়া করে নিজের নতুন কোম্পানিতে কাজের সুযোগ দেয় ওয়াকারকে। রাতে থাকার ব্যবস্থাও কাজের জায়গাতেই। কোম্পানিটি বিভিন্ন ইলেকট্রনিক ডিভাইস বিক্রির পাশাপাশি কিছু টিভি চ্যানেলের এজেন্ট হিসেবেও কাজ করত। নতুন এ চাকরিতেই পর্নোগ্রাফি নামক ড্রাগের সন্ধান পায় ওয়াকার। শুরু হয় প্রতিদিন পর্ন দেখা। গভীর রাত থেকে শুরু করে ভোর পর্যন্ত পর্ন দেখা, এই ছিল তার রুটিন। একসময় পর্ন ওয়াকারকে এতোটাই গ্রাস করলো যে, ও কাজের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেললো। বিয়ের সময় ভেবেছিল পর্ন স্ত্রীর সাথে তার যৌনসম্পর্কে নতুন মাত্রা যোগ করবে। কিন্তু তার সে আশায় গুড়েবালি। স্ত্রীর সাথে কাটানো অন্তরঙ্গ মুহূর্তের চেয়ে পর্ন দেখার আনন্দ তার কাছে আরো তীব্র, আর সন্তোষজনক মনে হলো। কোনোভাবেই এই তীব্র আসক্তি থেকে ও বেরিয়ে আসতে পারছিল না। নির্জনে, নিঃশব্দে হতাশায় ভুগতে লাগল। একসময় নিজের স্ত্রীকেও দেখাতে শুরু করলো, পর্ন আসক্তির অন্ধকার জগতে প্রবেশ করালো।

| ২ | Dunn, M., 2015, 'PornHub has published statistics on how Australians consume porn', news.com.au, <http://www.news.com.au/technology/online/social/por hub-has-published-statistics-on-how-australians-consume-porn/news-story b795635e5fc0dfb1751926d22e1eac57>.

| ৩ | The University of Sydney, 2010, 'Internet porn addiction focus of Australia-first study', <http://sydney.edu.au/news/84.html?newsstoryid=4467>; Rescu, 2012, 'is pornography dangerous?' <http://rescu.com.au/the-dangers-of-porn raphy>.

এক পর্যায়ে পরিস্থিতি এমন দাঁড়াল যে দুজনে আসক্তির দুটি খাঁচায় বন্দী হয়ে গেল। মাঝখানে বলি হলো তাদের ভালোবাসা। ভাটা নেমে আসল যৌনসম্পর্কে। গত তিন বছর ধরে আমি এ দম্পতিকে নিয়ে কাজ করছি। যদিও কিছুটা উন্নতি দেখতে পাচ্ছি, তবে সত্যি বলতে কী, এটাই আমার কাউন্সেলিং-জীবনের সবচেয়ে কঠিন কেইস।

আপনি নিশ্চয়ই চান না এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে, তাই না?

একবার জর্ডান ফস্টারের সাথে দেখা করার সুযোগ হয়। তিনি তখন সাইবার নিরাপত্তা নিয়ে পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার বিভিন্ন স্কুলে বক্তব্য দিচ্ছিলেন। আমার সাথে তার দেখা হয় এমনই এক অনুষ্ঠানে। জর্ডান ফস্টার পেশায় একজন সাইকোলজিস্ট, শিশু-কিশোরদের পর্নোগ্রাফি এবং ইন্টারনেট গেইম আসক্তি নিয়ে কাজ করায় বিশেষজ্ঞ। তার কাজ আমাকে চমৎকৃত করেছিল, তাই আমি তাকে অনুরোধ করি আমার গবেষণায় সাহায্য করার জন্য। তিনি তখন বিয়ের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন তাই সময়টা তার জন্য ঠিক উপযুক্ত ছিল না। তারপরও তিনি খুশিমনে আমার উদ্যোগে সমর্থন ও উৎসাহ দিয়েছিলেন। শিশু-কিশোরদের মনের ওপর পর্নের ভয়াবহ প্রভাব নিয়ে তিনি বলেন -

"পর্নোগ্রাফি-আসক্তি বিপদজনক একটি সমস্যা যা তরুণ অস্ট্রেলিয়ানদের [এবং অন্যান্য দেশের তরুণদেরও] মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলছে। আধুনিক সমাজ আজ প্রযুক্তি ও ডিজিটাল তথ্যে পরিপূর্ণ এক বিশ্বে পদার্পণ করেছে, একই সাথে আমরা এমন এক জগতে প্রবেশ করেছি যেখানে মানবীয় যৌনতার চেয়ে ডিজিটাল জগতে যৌনতাকে খুজে পাওয়া অনেক সহজ।

অনেক শিশু-কিশোরের জন্যই যৌনতা ও যৌন আচরণ সম্পর্কে জানার প্রথম উৎস হলো পর্নোগ্রাফি। গবেষণায় দেখা গেছে, আপাতদৃষ্টিতে সাধারণ গুগল সার্চেও অনেক সময় যৌন-উত্তেজক নানা ছবি চলে আসে। যার ফলে অস্ট্রেলিয়ান বাচ্চারা প্রথমবারের মতো পর্নের মুখোমুখি হয়ে যাচ্ছে গড়ে মাত্র ১১ বছর বয়সে। বয়স ১৫ হবার আগেই শতকরা ১০০ জন ছেলে বিভিন্ন ধরনের সহিংস পর্ন পর্যন্ত দেখে ফেলছে। এমনকি অন্তরঙ্গ সম্পর্কগুলোর প্রতি আজ তরুণদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিচ্ছে পর্নোগ্রাফি। স্বাভাবিক যৌন আচরণে ও অন্তরঙ্গতার বদলে যৌনতার ব্যাপারে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ও চিন্তাকে দখল করে নিয়েছে সহিংস, আগ্রাসী ও অমানবিক যৌন আচরণ। তাদের চিন্তাকে দখল করে নিয়েছে পর্নে দেখা অস্বাভাবিক দেহগুলোকে

ঘিরে তৈরি হওয়া অবাস্তব সব ফ্যান্টাসি। পর্ন তাদের শেখাচ্ছে মানসিকভাবে বিচ্ছিন্ন শরীর সর্বস্ব পারস্পরিক সম্পর্কের কথা।"

বেড়ে উঠার সময় ব্রেইনের ওপর পর্নের ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে সাইকোলজিস্ট ও চাইল্ড ডেভলপমেন্ট এক্সপার্টরা খুব চিন্তিত। কারণ পর্ন আমাদের ব্রেইনের 'রিওয়ার্ড প্যাথওয়ের'[৪] ওপর প্রভাব ফেলে। সহজ ভাষায়, অপ্রাপ্তবয়স্ক কেউ যখন পর্ন দেখে, তাদের ব্রেইন একে বাস্তব যৌনতা বা সম্ভাব্য যৌন অভিজ্ঞতা হিসেবে ধরে নেয় এবং ডোপামিন নিঃসরণ করে। ডোপামিন 'ভালো লাগা' তৈরির কেমিক্যাল নামে পরিচিত। আমাদের মধ্যে যা ভালো লাগার অনুভূতি তৈরি করে, স্বাভাবিকভাবেই আমরা চেষ্টা করি আরও বেশি পরিমানে সেটা পাবার। পর্নোগ্রাফি আসক্তি তৈরি হয় এমনই একটি নিউরোলজিকাল প্যাটার্নের (neurological pattern) ফলাফল হিসেবে, প্রতিবার পর্ন দেখার সাথে যা আরো শক্তিশালী হতে থাকে। ব্রেইনের আসক্তির প্রতিফল ঘটে মনের এ বিশ্বাসে — 'যখন আমি পর্ন দেখি, আমার ভালো লাগে'। এ ছাড়াও আমরা জানি যে, বাচ্চাদের ব্রেইনের রিওয়ার্ড প্যাথওয়ে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় দুই থেকে চার গুণ বেশি শক্তিশালী। ডিজিটাল দুনিয়ায় তাদের ক্রমেই বাড়তে থাকা অবাধ বিচরণ ও তাদের সংবেদনশীল, আনন্দ খুজতে ব্যস্ত বাড়ন্ত ব্রেইনের কারণে শিশুকিশোররা বিশেষভাবে পর্ন আসক্তির হুমকিতে থাকে।

"শিশুকিশোরদের জন্য আরেকটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে পর্ন নিয়ে সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি। সামাজিকভাবে পর্ন নিয়ে কথা বলা ট্যাবু হবার কারণে, আসক্ত শিশুকিশোরারা এ ব্যাপারে সাহায্য ও দিকনির্দেশনার জন্য কারো সাথে কথা বলতেও সঙ্কোচ বোধ করে। তাই পর্ন দ্বারা পরিপূর্ণ এই অনলাইন জগৎ থেকে শিশুকিশোরদের রক্ষা করার জন্য এ নিয়ে তাদের সচেতন করা, এবং এ হুমকি সম্পর্কে জানানো খুব জরুরি। আজ এই আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য প্রয়োজনীয় সাহায্য ও সমর্থন যদি আমাদের তরুন-সমাজ না পায়, তাহলে তাদের জীবনে এর মারাত্মক প্রভাব পড়বে।"

---

[৪] 'রিওয়ার্ড প্যাথওয়ে' এর কাজ হলো— মজার কিছু খাওয়া বা করা হলে আমাদের আনন্দের অনুভূতি দেওয়া। –অনুবাদক

আর এ বইটি লেখা এ জন্যই। গবেষণা থেকে পাওয়া এমন কতোগুলো টিপস নিয়ে বইটি, পর্ন আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে যেগুলোর কার্যকারিতা প্রমাণিত। এ বইয়ের লক্ষ্য একটাই, পর্নে বুঁদ হয়ে থাকা যে মানুষগুলো এই আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চান তাদের নোংরা কল্পনার জগৎ থেকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সাহায্য করা। এই টিপসগুলো আমার পরামর্শে কয়েক হাজার মানুষ তাদের জীবনে প্রয়োগ করেছেন, এবং তাদের অনেকেই আমাকে ব্যক্তিগতভাবে জানিয়েছেন যে টিপসগুলো দ্বারা তারা কতটা উপকৃত হয়েছেন।

এর মধ্যে কিছু পরামর্শ এসেছে, এই বিষয়ে আমার নিজের পড়াশুনা এবং মেন্টরদের সাথে কথা বলার অভিজ্ঞতা থেকে। কিছু আমি ধার করেছি বিশেষজ্ঞদের দেওয়া পরামর্শ থেকে এবং কিছু সরাসরি পর্ন-আসক্তদের কাছ থেকে শিখেছি, যারা নিজেদের এই আসক্তি থেকে মুক্ত করার জন্য অবিরাম লড়াই করে গেছেন এবং শেষ পর্যন্ত তারা এই দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়ে স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করেছেন।

১০০টির ও বেশি কার্যকরী টিপস নিয়ে সাজানো হয়েছে বইটি। টিপসগুলো আপনার অন্তরে একটি সুন্দর এবং সুস্থ জীবনের আশা জোগাবে। এটি মূলত আসক্তি থেকে মুক্তির এক যাত্রা। এই যাত্রা আমরা একসাথে শুরু করব। একবারে একটি করে স্টেশন। যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি পর্নোগ্রাফির তৈরি অতীতের ক্ষতগুলো সারিয়ে উঠবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত এ যাত্রা চলবে।

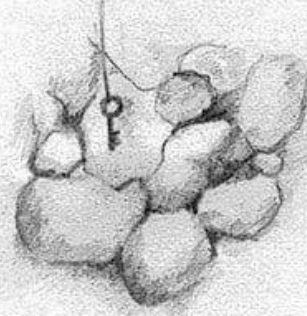
তাহলে আর দেরি কেন! সিট বেল্টটা এবার বেঁধেই ফেলুন, আর উপভোগ করুন আপনার যাত্রা।

-ওয়ায়েল ইব্রাহিম

অধ্যায়

১

শুরু করা

“

সফল হবার জন্য
‘ইচ্ছা’ মূল চাবিকাঠি নয়,
ইচ্ছা তো সবারই আছে।
সফল হবার ‘প্রস্তুতি নেবার ইচ্ছাটাই’
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

-ববি নাইট

”

কেনা চায় পর্নোগ্রাফির মতো এই সর্বনাশা আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে। মুক্ত বাতাসে স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করতে। অথচ মুক্তির এ যাত্রা মাত্র কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই শুরু হতে পারে। এ জন্য আপনার অন্য কিছুর দিকে তাকাতে হবে না, শুধু শুরু করাটাই জরুরি। জীবনে যেকোনো কাজে সফল হবার জন্য এ শুরু করার অভ্যাসটা আপনাকে গড়ে তুলতে হবে। আপনি কাজটা প্রথমত শুরু করুন, এরপর আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পরিকল্পনা অনুযায়ী অগ্রসর হতে থাকুন।

তাই আগামীকাল কী হবে তা ভেবে সময় নষ্ট করবেন না। কারণ, আগামীকাল নির্ভর করছে আজ আপনি কী করছেন তার ওপর। বছরের পর বছর ধরে আপনি যে সোনালি দিনের স্বপ্ন দেখছেন সে দিনটি আগামীকালই হতে পারে। তবে প্রশ্ন হচ্ছে, জীবনের সেই আলোকিত ভবিষ্যতের জন্য আপনি আজ কী করছেন? আমি আপনাকে এই মুহূর্তে শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিয়েই চিন্তা করতে বলব। আর তা হলো, এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথে যাত্রার প্রস্তুতি নেওয়া, অর্থাৎ শুরু করা।

আপনি এমন একজন সফল মানুষ হওয়ার স্বপ্ন দেখতে পারেন, যে তার প্রবৃত্তিকে দমন করতে পারে। যার জীবনে কোনো আসক্তি কিংবা অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণের লেশ পর্যন্ত নেই। আপনি আলোকিত এক ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবতে ভাবতে কল্পনার রাজ্যে হারিয়ে যেতে পারেন। কিন্তু আপনার সেই স্বপ্ন স্বপ্নই থেকে যাবে যদি আপনি আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার কোনো পদক্ষেপ না নিতে পারেন। একটি কথা আছে,

“

হাজার মাইলের পথের যাত্রা কেবল একটি
পদক্ষেপ দ্বারা শুরু হয়।

”

আমি জানি আপনি হয়তো এখন নিজেকে প্রশ্ন করছেন, ‘আমি কিসের জন্য অপেক্ষা করছি? কেন আমি এতদিন ধরে এই আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য একটি সহজ পদক্ষেপ পর্যন্ত নিইনি? আর কতদিন আমি কোনো কাজ না করে শুধু নিজের সমস্যা নিয়েই কথা বলে যাব?’

এমন হাজারো প্রশ্ন হয়তো বছরের পর বছর ধরে আপনাকে পীড়া দিচ্ছে। শুনুন, আপনাকে একটি কথা বলি, যা হবার তা তো হয়েই গেছে। এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—এই অন্ধকার থেকে আলোর পথে যাত্রা শুরু করা।

আমি জানি, এই যাত্রার শুরুটা সহজ নয়। কিন্তু এখন যে করেই হোক, আপনাকে শুরু করতেই হবে। একটি বিমান উড়ার আগের মুহূর্তটা ভাবুন। একটি যাত্রা শুরু করতে বিমানটির কত এনার্জি প্রয়োজন হয়, দরকার হয় অনেক নিরাপত্তা, নিতে হয় উড়ার জন্য প্রস্তুতি। এটা মোটেও সহজ কোনো কাজ নয়। কারণ, সব প্রস্তুতি ঠিকমতো না নিলে বিমান আকাশে উড্ডীয়মান অবস্থায় যেকোনো মুহূর্তে বিপদের সম্মুখীন হতে পারে।
একবার একহার্ট টলির একটি কথা পড়েছিলাম। তিনি বলেন,

> “
> *কিছু মানুষ কেবল একটি সুন্দর জীবনের স্বপ্নই দেখতেই থাকে,*
> *কখনও তা বাস্তবায়নের উদ্যোগটুকু নেয় না।*
> ”

আপনি নিশ্চয় চান না এই ভাবনার মধ্যেই সারাটা জীবন কাটিয়ে দিতে। কিংবা আপনার স্ত্রী-সন্তান; আপনার স্বাস্থ্য, চাকরি এবং জীবনে যা কিছু দেওয়া হয়েছে সবকিছু হারিয়ে নিঃস্ব হয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে। কাজেই যাত্রা আরম্ভ করাটা জরুরি। আমি জানি, আমাদের ব্রেইন সব সময় ঐ কাজগুলোকেই সহজে গ্রহণ করে যা করতে তেমন চেষ্টা সাধনার দরকার নেই কিংবা কোনো বাধার সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা নেই। কিন্তু একটা কাজ প্রথমে খুব কঠিন মনে হলেও একসময় তা আমাদের জন্য সহজ হয়ে যায়। তাই পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তির এ যাত্রায় সকল বাধা সরিয়ে সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে প্রস্তুতি নিতে হবে। নয়তো সমস্ত চেষ্টা-সাধনা ব্যর্থতায় পরিণত হবে। আবারও সেই আসক্তির চক্রে ঘুরপাক খেতে হবে। আর প্রস্তুতি যদি ঠিকভাবে নেওয়া হয় তাহলে বাকি পথটা আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে।

বিশ্বাস করুন, ব্যাপারটা এভাবেই কাজ করে। এই যাত্রা শুরু করার অনেক উপকারিতা আছে। আসুন, প্রথমে তেমনই কিছু উপকারিতার কথা শুনে নিজেকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলি।

আপনি যে সাহায্য চাচ্ছিলেন তা পাবেন

আপনি হয়তো অনেকদিন ধরে এই আসক্তি থেকে মুক্তির কোনো উপায় খুঁজছেন বা কারও সাহায্য পাবার আশায় বসে আছেন। কিন্তু অজানা এক ভয় আপনার প্রথম পদক্ষেপের পথে বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এ যাত্রা কবে শেষ হবে? কবে আমি এই আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাব? নাকি আবার ব্যর্থ হব? এমন নানা চিন্তা হয়তো আপনার অন্তরে ভীতি সঞ্চার করছে। তাই এসব চিন্তা বাদ দিয়ে বরং নিজেকে প্রশ্ন করুন, আপনি কত বছর ধরে পর্ন-আসক্তিতে ভুগছেন? কত বছর ধরে কারও সাথে ব্যাপারটা শেয়ার না করে নির্জনতা ও একাকিত্বের মধ্যে দিনযাপন করছেন? এভাবে আসক্তির চক্রে ঘুরপাক খাওয়ার চেয়ে, এ চক্র থেকে মুক্ত হবার উপায় বের করাটাই কি বুদ্ধিমানের কাজ নয়?

আপনার প্রিয়জনদের সাথে সম্পর্কের বাধনগুলো মজবুত করতে পারবেন

আপনার স্ত্রী-সন্তান, সহকর্মী বা যারা আপনাকে ভালোবাসে তারা সবাই যখন আপনার পরিবর্তন দেখবে, জানবে যে আপনি একজন ভালো মানুষ হতে চাচ্ছেন তারা আপনার এ উদ্যোগে সমর্থন দেবে এবং কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। শুধু তা-ই না, আপনি যদি বিবাহিত হয়ে থাকেন, এ উদ্যোগ আপনার বিবাহিত জীবনকে ডিভোর্সের হাত থেকে রক্ষা করবে। আপনি কি জানেন, ২০০৪ সালে ড. জিল ম্যানিং এর একটি গবেষণায় জানা যায়, অ্যামেরিকায় শতকরা ৫৬ ভাগ ডিভোর্সের একটি কারণ হলো, স্বামী বা স্ত্রীর যেকোনো একজন অত্যধিক মাত্রায় পর্ন-আসক্ত ?[১]

আমাদের বাংলাদেশের ক্ষেত্রে সঠিক পরিসংখ্যান হয়তো এই মুহূর্তে জানা যাবে না। তবে সাম্প্রতিক সময়ে এ ধরণের সমস্যার কারণে সৃষ্ট পারিবারিক বিশৃঙ্খলা আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে চলছে।

যখন একটি সংসারে স্বামী-স্ত্রীর যেকোনো একজন বা দুজনই পর্ন-আসক্ত হয়, সে

[১] Manning J., Senate Testimony 2004, referencing: Dedmon, J., 'Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces,' 2002, press release from The Dilenschneider Group, Inc

সংসার সহজে টিকে না। এমনকি একসময় ডিভোর্সই একমাত্র সমাধান বলে মনে হয়। আমি জীবনে অনেক দম্পতিকে কাউন্সেল করেছি; এখনো করছি, তাদের সবাই এ মতে বিশ্বাসী। কিছু সেক্সচুয়াল ফ্যান্টাসির কারণে জীবনের এমন ক্ষতি হোক তা আপনি নিশ্চয়ই চান না।

অতিরিক্ত পর্ন-আসক্তি শতকরা ৫৬ ভাগ ডিভোর্সের জন্য দায়ী; ড. জিল ম্যানিং এর গবেষণাটি আসলেই চিন্তার বিষয়। ২০১১ সালে ড. ম্যানিং এর দেওয়া এ তথ্য নিয়ে ড. কেভিন বি. স্কিনার মন্তব্য করেন, 'অ্যামেরিকায় গত এক যুগ ধরে প্রতি বছর প্রায় দশ লাখ করে ডিভোর্স হয়েছে, এর মধ্যে অর্ধেক ডিভোর্সও যদি পর্নের কারণে হয়, তারপরও প্রতিবছর পর্নের কারণে হওয়া ডিভোর্সের সংখ্যা দাঁড়াচ্ছে ৫০০,০০০'।[২]

কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন

জীবনের ফেলে আসা দিনগুলোর দিকে তাকান। পর্ন দেখার ফলে আপনার কত গুরুত্বপূর্ণ কাজের ক্ষতি হয়েছে: ঠিকভাবে পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারেননি, রেজাল্ট খারাপ হয়েছে, আরও কত কি। কিন্তু আপনি যদি এই আসক্তি থেকে মুক্ত হবার উদ্যোগ নেন, তাহলে আসক্তি কমার সাথে সাথে প্রতিটি কাজেই আপনার মনোযোগ বৃদ্ধি পাবে, কাজ করেও মজা পাবেন। একসময় কাজে ব্যস্ত হয়ে যাওয়ার মাধ্যমে আসক্তির প্রতি ঝোঁক আরও কমে যাবে।

আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে

সব মানুষই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে চায়। কিন্তু পর্ন আমাদের মানসিক এবং শারীরিক উভয় স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর। কাজেই পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের জন্য সঠিক পরিকল্পনা করা জরুরি। পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করলে আপনি ইরেকটাইল ডিসফাংশন (erectile dysfunction) থেকে মুক্তি পাবেন। বলে রাখা ভালো, ইরেক্টাইল ডিসফাংশন হচ্ছে এমন একটি যৌন রোগ যার ফলে একজন পুরুষ যৌনক্রিয়ায় অক্ষম হয়ে পড়ে। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি খুব সহজেই জীবন নিয়ে হতাশ হয়ে পড়ে। আপনি যদি প্রতিনিয়ত আপনার স্ত্রীর বদলে একটি

[২] Skinner, K.B., 2011, 'Is porn really destroying 500,000 marriages annually?

স্ক্রিনে মানুষের সেক্স দেখে যৌনতৃপ্তি নিতে থাকেন এবং অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করেন তাহলে আপনিও এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।

এর ফলে একসময় আপনি যখন পর্ন দেখা এবং হস্তমৈথুন করা বন্ধ করে নিজের স্ত্রীর সাথে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হতে চাইবেন তখন আপনি আর সহজে সেক্সচুয়ালি উত্তেজিত হবেন না। অবশেষে অবস্থা এমনো বেগতিক হতে পারে যে, আপনি পুরোপুরি যৌন ক্রিয়ায় অক্ষম হয়ে গেছেন এবং পাগলের মতো ডাক্তারের কাছে ছুটোছুটি করছেন শুধু আগের অবস্থা ফিরে পাবার আশায়। আপনি কি চান এমন একটি পথের পথিক হতে?

আত্মমর্যাদা ফিরে পাবেন

আমি আপনাকে একটি কথা নিশ্চিত করে বলতে পারি যে, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্ত হবার সিদ্ধান্ত আপনার জীবন বদলে দেবে। এই একটি সিদ্ধান্ত আপনাকে নিজের প্রতি যত্নবান করে তুলবে এবং আত্মসম্মানবোধ অর্জনে সহায়তা করবে। আপনি জানেন, পর্ন আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেয়, অন্তরে হীনম্মন্যতা বাড়িয়ে দেয়, নিজের সকল সীমাবদ্ধতার কথা বারবার মনে করিয়ে দেয়। কিন্তু আপনি চান এ আসক্তি থেকে মুক্তির মাধ্যমে অন্তরের সব ক্ষত মুছে ফেলতে এবং আত্মোন্নয়নে সচেষ্ট হতে। আর তাই এই মুহূর্তে আপনি একটি কাজই করতে পারেন, তা হলো এ আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শুরু করা।

প্রথম পদক্ষেপ নেওয়ার উপকারিতা নিয়ে আমি আগেই বলেছি। এখন মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র এ সম্পর্কে কী বলেছেন তা পড়ুন:

> “
> *আস্থার সাথে প্রথম পদক্ষেপটি নিন।*
> *আপনাকে পুরো সিঁড়ি দেখতে হবে না।*
> *শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিন।*
> ”

আমার কাছে এ উক্তিটি খুব ভালো লাগে, কারণ, এখানে একজন ব্যক্তির লক্ষ্য অর্জনের পুরো ধারণাটাই সংক্ষেপে চলে এসেছে। জীবনের সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর

Psychology Today, <http://www.psychologytoday.com/blog/inside-porn-addiction/201112/is-porn-really-destroying-500000-marriages-annually>.

ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় বাধা হিসেবে কাজ করে দুশ্চিন্তা। ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তার ভয়। কিন্তু আপনি যদি বর্তমানের দিকে নজর দেন, দেখবেন কয়েক সপ্তাহ, মাস বা বছর পর আপনার জীবনে অভূতপূর্ব পরিবর্তন সাধিত হয়েছে।

তাহলে এখন কি আমরা যাত্রা শুরু করতে পারি?

এই যাত্রা শুরু করার জন্য আপনার কিছু প্রস্তুতিমূলক পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন। এই পদক্ষেপগুলো আসক্তি থেকে মুক্তির পথকে আরও প্রসারিত করবে। এমন ৭টি প্রস্তুতিমূলক পদক্ষেপ হলো:

১) আপনার উদ্দেশ্যের দিকে মনোযোগ দিন

যেকোনো একটি ভালো বা খারাপ কাজের মূলে একটি উদ্দেশ্য থাকে। একটু গভীরভাবে চিন্তা করুন, আমরা যা কিছু করি, কেন করি? প্রথমত একটি উদ্দেশ্য থাকে। পরবর্তী সময়ে সেই উদ্দেশ্যকে ঘিরে জন্ম নেয় কিছু চিন্তা। অবশেষে সেই চিন্তাই কাজে পরিণত হয়। এই উদ্দেশ্যকে আপনি যত বেশি গুরুত্ব দেবেন কাজের প্রতিও আপনি তত বেশি যত্নবান হবেন। যেমন ধরুন: কারও সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ার উদ্দেশ্য থাকলে আপনি তার সাথে সুন্দরভাবে কথা বলেন। উদ্দেশ্য যদি থাকে ওজন কমানো, সেক্ষেত্রে ফ্যাটযুক্ত যেকোনো খাবার খাওয়ার আগে আপনি দু-বার চিন্তা করেন। একইভাবে আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার ক্ষেত্রেও যদি আমরা প্রকৃত উদ্দেশ্যের ব্যাপারে গুরুত্ব না দিই, তাহলে সহজেই আবার আগের অবস্থানে ফিরে যেতে হবে।

এককথায় লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যই হচ্ছে একটি কাজের প্রথম ধাপ। কিন্তু উদ্দেশ্যকে বাস্তবায়ন করতে প্রয়োজন সেই উদ্দেশ্যের দিকে অধিক মনোযোগ দেওয়া।

আপনি পর্ন-আসক্তি থেকে কেন মুক্তি চান? এর পেছনে নিশ্চয় অনেক উদ্দেশ্য আছে। আপনি এ উদ্দেশ্যগুলো কোথাও লিখে এমন জায়গায় রেখে দিতে পারেন যাতে প্রতিদিন লেখাগুলো আপনার নজরে পড়ে। এতে করে মুক্তির এ যাত্রা যদি কখনো আপনার জন্য কঠিনও হয়ে যায়, সেই লেখাগুলো আপনাকে ঘুরে দাঁড়াতে সাহায্য করবে।

নিচের প্রশ্নগুলো আপনাকে উদ্দেশ্য ঠিক করতে সাহায্য করবে:

- আমি জীবনে যে পরিবর্তন আনতে চাই তা কি আমার অন্তরে সুখ বা প্রশান্তি এনে দেবে?
- আমি কি নিজের, পরিবার, পেশা বা বিশ্বাসের উন্নতির জন্য যা করা প্রয়োজন তা করছি?
- আমি এই আসক্তি নিয়ে আরও সামনে এগোতে থাকলে এর পরিণতি কী হতে পারে?

সততার সাথে ওপরের প্রশ্নগুলোর উওর দিন। জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তনের পেছনে আপনার উদ্দেশ্য ঠিক করুন। এই উদ্দেশ্যই আপনাকে আসক্তি থেকে মুক্তির পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

২) সঠিক কাজকে অগ্রাধিকার দিন

আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য মাঝে মাঝে নিজেকে সময় দেওয়া প্রয়োজন। সচরাচর যাওয়া হয় না এমন কোনো নিরিবিলি জায়গায় গিয়ে বসুন। অন্য সব চিন্তা বাদ দিয়ে আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ এবং সবচেয়ে কাছের মানুষগুলোর কথা ভাবুন। যাদেরকে আপনার সময় দেওয়া উচিত, তাদের নাম লিখে রাখুন। কারণ, আসক্তি আপনাকে সেই মানুষগুলো থেকে অনেক দূরে সরিয়ে দিয়েছে কিংবা আপনার ক্যারিয়ার ধ্বংস করে ফেলেছে। বেশির ভাগ সৈন্যরা যুদ্ধে যাবার সময় প্রিয়জনদের ছবি সাথে নিয়ে যায়। এই ছবিগুলো তাদের বাড়িতে রেখে আসা ভালোবাসার মানুষগুলোর কথা মনে করিয়ে দেয়। তাদের কথা চিন্তা করেই সে আবার নিরাপদে বাড়ি ফিরে আসতে চায়।

হঠাৎ যদি আসক্তির দিকে মন চলে যায় এবং অন্য কিছুর চিন্তা মাথায় আনতে না পারেন, তখন কী করবেন? আপনার ঘরে যদি একটি হোয়াইট বোর্ড থাকে, সেখানে কিছু রিমাইন্ডার লিখে রাখতে পারেন। যেমন: পর্ন পরিবার ধ্বংস করে। যতবার লেখাটা পড়বেন বারবার আপনার নিজের পরিবারের কথা মনে হবে। আর পরিবারের কথা চিন্তা করেই আপনি এই আসক্তি থেকে মুক্তি চাইবেন। এই ছোট পদক্ষেপটি আপনার ব্রেইনকে আসক্তি থেকে মুক্তির পথে যাত্রা শুরু করার অনুপ্রেরণা

জোগাবে। মাথায় তখন শুধু একটি চিন্তাই ঘুরপাক খাবে, "আমি নিজের জীবনে পরিবর্তন আনার লক্ষ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে যাচ্ছি।"

এ ছাড়াও এমন কিছু ভালো কাজের তালিকা করতে পারেন, যা করে আপনি আনন্দ পান। এ কাজগুলো হতে পারে আপনার কোনো শখ বা প্রতিভা সম্পর্কিত কাজ।

৩) প্রেরণার উৎসগুলোর তালিকা তৈরি করুন

জীবন বিধ্বংশকারী এ আসক্তি থেকে স্বাধীন হবার যাত্রায় কখনো কখনো আপনার অনুপ্রেরণা প্রয়োজন হতে পারে। যদিও জীবনে সফল হওয়ার জন্য সব সময় অনুপ্রাণিত হওয়া জরুরি নয়। তা ছাড়া কোনো মানুষই জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে অনুপ্রেরণা অনুভব করে না। কিন্তু কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য, জীবনের সকল উত্থানপতনের মধ্যেও আপনাকে সঠিক পথের ওপর অটল থাকতে হবে। চলার পথে স্পৃহা কাজ না করলেও দাঁতে দাঁত চেপে ধরে পরিকল্পনা অনুযায়ী এগিয়ে যেতে হবে। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় খেয়াল রাখা উচিত—শুধু অনুপ্রেরণার ওপর নির্ভর করে জীবনের প্রতিটি কাজের সিদ্ধান্ত নেওয়া খুবই বিপজ্জনক। কারণ আপনার অন্তরে কোনো প্রেরণার উৎস দ্বারা যে স্পৃহার প্রদীপটি প্রজ্বলিত হয়েছিল তা কখনো নিভু নিভু হয়ে জ্বলতে পারে, আবার কখনো দমকা হাওয়ায় সে প্রদীপ নিভেও যেতে পারে।

তারপরও কোন বিষয়গুলো আপনাকে বেশি অনুপ্রাণিত করে তা নির্ধারণ করুন। কারণ, তা অনেক ক্ষেত্রেই আপনাকে সঠিক কাজ করতে সাহায্য করবে। তাই অনুপ্রেরণাদায়ক উক্তি, হতে পারে কোনো ব্যক্তির কথা বা বইয়ের শিরোনাম, কাগজে মার্কার দিয়ে লিখুন অথবা প্রিন্ট করে রাখুন। এগুলো নিজের ঘরে, গাড়িতে বা অফিসে রেখে দিন যাতে আপনার মাথায় কোনো অশুভ চিন্তা ভর করার সাথে সাথেই সেখানে চোখ বুলাতে পারেন। এ কাজটা করতে পারলে আশা করি অনেক উপকৃত হবেন।

৪) সৃষ্ট সমস্যাগুলোর নাম এবং পরিণতি লিখে রাখুন।

পর্ন আসক্তির ফলে সৃষ্ট সমস্যাগুলো চিহ্নিত করুন এবং সমস্যাগুলোকে আপনার নোটখাতায় লিখে রাখুন। এতে আপনার অন্তরে এ ধারণা বদ্ধমূল হবে যে, সমস্যাগুলো আমাকে সমাধান করতেই হবে। কাজেই পর্ন থেকে মুক্তির এ যাত্রায়

আপনি বার বার সমস্যাগুলো নিয়ে ভাববেন—কী হবে যদি আমি আবার আগের সেই অভ্যাসে ফিরে যাই? এই পদক্ষেপটি আপনার জন্য একটি প্রেরণার উৎস হিসেবেও কাজ করবে। কারণ, একটি আসক্তির পরিণাম নিয়ে ভাবনা অন্তরে ভীতি সঞ্চার করে। চোখের সামনে তুলে ধরে বাস্তবতা।

কেউ আপনার লেখা এ গোপন নোটগুলো খুঁজে পেতে পারে, এ চিন্তা মনে আনা যাবে না। আপনাকে একটা কথা মনে করিয়ে দিই, কীভাবে একটি ব্যাপার গোপন রাখতে হয় তা কিন্তু আপনি খুব ভালোভাবেই জানেন। তা না হলে এতদিন ধরে পর্নোগ্রাফির আসক্তিতে জর্জরিত হওয়ার মতো একটি বিষয়কে আপনি গোপন রাখতে পারতেন না। তাই ভয়ের কারণে কখনো সঠিক কাজটি করা থেকে বিরত থাকবেন না। এই ধাপটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এটা কোনোভাবেই বাদ দেওয়া যাবে না। এই বই পড়ে আপনি অনেক জ্ঞান অর্জন করতে পারবেন, তবে এ অর্জিত জ্ঞান যদি ব্যক্তিগত জীবনে কাজে না লাগান বা নিজের সাথে দেওয়া প্রতিশ্রুতি রক্ষা না করেন, তাহলে আপনার আসক্ত অবস্থার কোনো উন্নতি বা অগ্রগতি হবে না।

দিনের পর দিন পর্নে বুঁদ হয়ে থাকার ফলে আপনার জীবনে অবশ্যই কিছু নেতিবাচক প্রভাব পড়েছে। এ প্রভাবগুলো লিখে রাখা দরকার। হতে পারে আপনার যৌন চিন্তাধারা পরিবর্তন হয়ে গেছে, স্বাস্থ্য ,সম্পদ, সম্পর্ক, কাজ, সময় সবকিছু ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। এসব নিয়ে আপনি যখন ভাববেন আপনার পর্ন ছাড়ার ইচ্ছা আরও দৃঢ় হবে এবং স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার জন্য আপনি দ্রুত কোনো পদক্ষেপ নিতে সক্ষম হবেন।

এটাও মাথায় রাখবেন যে, এই আসক্তিতে ডুবে থাকতে থাকতে কোনো বিব্রতকর অবস্থায় আপনার মৃত্যুর হতে পারে। কিছুদিন আগে আমার কাছে পর্ন-আসক্ত একটি ছেলে এসেছিল সাহায্যের জন্য। যদিও সে এই আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য মরিয়া হয়ে ছিল, কিন্তু আমার দেওয়া উপদেশগুলো সে সব সময় অনুসরণ করত না। যেদিন সে মারা যায় তাকে একটি হোটেলের কামরায় নগ্ন অবস্থায় পাওয়া যায়। তার গার্লফ্রেন্ড হোটেলের রিসেপশনে একটি নোট রেখে যায়। সেখানে লেখা ছিল, "আমার বয়ফ্রেন্ড পর্ন দেখা অবস্থায় জীবনের শেষ নিশ্বাস ত্যাগ করেছে।"

আপনি অবশ্যই চান না আপনার স্ত্রী, বাচ্চা, পরিবারের অন্যান্য সদস্য কিংবা বন্ধুরা আপনাকে এমন বিব্রতকর অবস্থায় কখনো দেখুক। তাই জীবনে এমনভাবে চলার চেষ্টা করুন, যাতে আপনি মারা গেলেও মানুষ আপনার সম্পর্কে ভালো কথাগুলোই বলে।

৫) জীবনের প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা করুন

লিখে রাখা পরিকল্পনা আসলেই কাজ করে। প্রতিদিন কিছু সময় এই পরিকল্পনা করার পেছনে ব্যয় করা উচিত। ধরুন, আজকের দিনে আপনার ৩ ঘণ্টা অবসর সময় আছে। এ সময়গুলোতে আপনি কী করবেন তার পরিকল্পনা করুন। নিজেকে কি কখনো প্রশ্ন করেছেন, কেন আমি নিজের পছন্দের কোনো বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করতে পারছি না? কেন আমি এত আগে থেকে একটা কাজ শুরু করার পরও অন্যদের চেয়ে পিছিয়ে আছি?
এর্ল নাইটিংগ্যাল বলেছেন,

“

যদি কেউ টানা ৫ বছর একই বিষয়ে প্রতিদিন ১ ঘণ্টা সময় ব্যয় করে,
সে ওই বিষয়ে গভীর দক্ষতা অর্জন করবে।

”

চিন্তা করুন, প্রতিদিন কোনো বিষয়ে জ্ঞান অর্জনের পেছনে ব্যয় করা ১ ঘণ্টা সময় আপনার জীবনে কতটা পরিবর্তন নিয়ে আসতে পারে। প্রতিনিয়ত আত্ম উন্নয়নের মাধ্যমে আপনি হয়ে উঠবেন আত্মবিশ্বাসী, যা আপনাকে যেকোনো আসক্তি থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করবে। এমনকি জীবনের একটা সময় আপনি নিজের উন্নতি দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

তাই জীবনের কোন ক্ষেত্রগুলোতে আপনি উন্নতি করতে চান তা ঠিক করুন। এ ক্ষেত্রগুলোর ওপর নির্ভর করেই আপনাকে প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা সাজাতে হবে। আপনি হয়তো পরিবারের সদস্যদের সাথে মধুর সম্পর্ক গড়ে তুলতে চান, একজন ধার্মিক ব্যক্তি হতে চান কিংবা ক্যারিয়ারে সফল হতে চান বা অন্য কিছু চান। যে বিষয়গুলোতে আপনি দক্ষ হতে চাচ্ছেন সে সম্পর্কিত উপকরণ, যেমন: বই, ভিডিও লেকচার, ওয়েবসাইট কিংবা আর্টিকেল যা যা লাগে খুঁজে বের করুন।

এরপরই আপনি শুরু করে দিতে পারেন জীবনে সফল হবার যাত্রা।

- কিছু বইয়ের লিস্ট করুন। প্রতিদিন অন্তত ১ ঘণ্টা একটি বই পড়ার পেছনে সময় দিন।
- প্রতিদিন অন্তত একটি ভিডিও লেকচার দেখুন।
- বই বা লেকচার থেকে জানা প্রয়োজনীয় তথ্য নোট করে রাখুন।
- নিজের স্ত্রী, বাবা-মা এবং প্রতিবেশীদের সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য তাদের উপহার দিন।
- আত্মিক উন্নয়নের জন্য ধার্মিক হওয়ার চেষ্টা করুন। ধর্মীয় বই পড়ুন এবং সত্যের উপর প্রতিষ্ঠিত ধার্মিক ব্যক্তিদের সাথে থাকুন।

একটা বই পড়তে বা লেকচার দেখে শেষ করতে কত সময় লাগছে তা বড় বিষয় নয়; বরং কাজগুলো প্রতিদিন সময়মতো করতে পারাটাই সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি অবশ্যই চান আপনার আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে। তাই বছরের পর বছর ধরে মানসিক যন্ত্রণা অনুভব করার চেয়ে জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য বাস্তবায়নের লক্ষ্যে সঠিক পরিকল্পনা নিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়াই কি বুদ্ধিমানের কাজ নয়!

৬) জানুন এবং প্রয়োগ করুন

এই যাত্রায় সামনে অগ্রসর হওয়ার সাথে সাথে নিজের উন্নতির দিকেও খেয়াল রাখুন। আপনার অর্জিত প্রতিটি জ্ঞান জীবনে প্রয়োগ করুন। শুধু বড় বড় কথা বলা বা নিজেকে মিথ্যা আশা দেওয়ার বদলে জ্ঞানকে এবার কাজে লাগাতে শিখুন। প্রতিদিন অনুশীলন করুন। সে সব মানুষদের মতো হবেন না, যারা ক্ষণিকের জন্য অনুপ্রাণিত হয়। কোনো কাজ না করে শুধু ফাঁকা বুলি আওড়ায়, 'একদিন আমি কিছু একটা করে দেখাব'। কিন্তু সেই 'একদিন' এর দেখা কখনো পাওয়া যায় না।

মার্ক টয়েন বলেন,

> “
> *ব্যর্থতার পেছনে অনেক অজুহাত থাকতে পারে,*
> *কিন্তু ভালো কোনো যুক্তি থাকতে পারে না।*
> ”

এই 'একদিন' শব্দটা শুধু কষ্টে ভারাক্রান্ত অন্তরে শান্তির পরশ বুলানোর জন্যই বার বার ব্যবহার করা হয়। কিন্তু আপনার লক্ষ্য এই আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়া। তাই সেই লক্ষ্যে পৌঁছাবার জন্য আপনি আসক্তি থেকে যত দূরে সরে আসার চেষ্টা করবেন আপনার যৌনক্ষুধা তত বৃদ্ধি পেতে থাকবে, কিন্তু নিজেকে আপনারই নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। আর জ্ঞানকে যদি কাজে না লাগান, তবে প্রস্তুতি গ্রহণের এ সময়ে আপনি নিজের মধ্যে কোনো ধরনের পরিবর্তন দেখতে পাবেন না।

৭) নতুন অভ্যাস গড়ে তুলুন।

'করার চেয়ে বলাটা সহজ' বলেই মনে হয়। আমিও আপনার সাথে কিছুটা একমত। ব্রায়ান ট্রেসি বলেছিলেন,

> “
> *খারাপ অভ্যাস গঠন করা সহজ কিন্তু তা নিয়ে জীবন অতিবাহিত করা কঠিন। ভালো অভ্যাস গঠন করা কঠিন কিন্তু তা নিয়ে জীবন অতিবাহিত করা সহজ।*
> ”

আমরা সবাই ভালো অভ্যাস গড়তে চাই। একটি ভালো অভ্যাস গঠনের পেছনে প্রথম প্রথম কিছুদিন কঠিন সময় পার করতে হলেও পরে তা একসময় আমাদের জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশে পরিণত হয়। তা ছাড়া ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার অনেক উপকারিতা আছে। এর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, অন্তরে ভালো অনুভূতি জাগ্রত হয় এবং যেকোনো কাজের ক্ষেত্রে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ থাকে।

এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো: কীভাবে ভালো অভ্যাস গড়া যায়? সহজ, যেভাবে দিনের পর দিন একই কাজের পুনরাবৃত্তি ঘটানোর মাধ্যমে খারাপ অভ্যাস গড়েছিলেন, সেভাবেই। আসুন, এবার ভালো অভ্যাস গড়ার কিছু উপায় শেখা যাক:

১) এক বারে একটি করে ভালো অভ্যাস গড়তে হবে।

২) ছোটখাটো কিছু দিয়ে শুরু করুন। সহজেই করা যায় এমন কিছু; যেমন: প্রতিদিন সকালে নিজের বিছানা গোছানো বা পড়ার টেবিলটা সাজিয়ে রাখা।

৩) জীবন পরিবর্তনকারী একটি সিদ্ধান্ত নিন।

৪) সিদ্ধান্তটি লিখে রাখুন এবং তা নিয়ে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করুন। নতুন অভ্যাস গড়ার ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত নেওয়াটা খুব কাজে দেয়।

৫) কিছু রিমাইন্ডার বাছাই করুন এবং সেগুলো লিখে রাখুন।

৬) নতুন অভ্যাস সম্পর্কে বারবার মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য কাজে লাগতে পারে কিছু টুলস্। যেমন: ফোনের অ্যালার্ম, দায়িত্ববান বন্ধুর কল, স্টিকিনোট বা ডায়েরি।

৭) খারাপ অভ্যাসের জায়গায় একটি ভালো অভ্যাস গড়ে ফেলতে পারলে ব্যাপারটা কতটা আনন্দদায়ক হবে তা ভাবতে থাকুন।

৮) অনেক মানুষের ক্ষেত্রেই কল্পনাশক্তি একটি প্রভাবক হিসেবে কাজ করে। আপনি যদি নিজেকে প্রবৃত্তির ওপর ক্ষমতাবান একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে কল্পনা করতে পারেন, তাহলে পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করাটা আপনার জন্য অনেক সহজ হয়ে যাবে।

নতুন অভ্যাস গড়ার জন্য প্রয়োজনীয় সকল উপকরণ আপনার কাছে আছে। এখন আপনি চাইলেই আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন। মনে রাখবেন, সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে এ যাত্রায় সর্বোচ্চ চেষ্টা করে যেতে হবে। বিমান যখন নিরাপদে, কোনো সমস্যা ছাড়াই উড্ডয়নের জন্য ভূমি ত্যাগ করে, বাকি যাত্রা তার জন্য সহজ হয়ে যায়।
সময়ের কিংবদন্তি বক্সার মুহাম্মাদ আলী বলেছিলেন,

“

চ্যাম্পিয়নরা জিমে তৈরি হয় না। চ্যাম্পিয়নরা তৈরি হয় তাদের অন্তরের একটি ইচ্ছা, একটি স্বপ্ন বা একটি কল্পনা থেকে। তাদের মধ্যে দক্ষতা এবং ইচ্ছা দুটোই থাকতে হবে।

”

তবে সেই ইচ্ছা দক্ষতার চেয়ে শক্তিশালী হওয়া চাই।

এটাই জীবন বিধ্বংশকারী আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের চাবিকাঠি। অন্তর থেকে চাইতে থাকুন, স্বপ্ন দেখুন, কল্পনা করুন এবং অবশ্যই শুরু করুন। সফলতা একদিন না-একদিন আসবেই। কখনো আশা হারাবেন না।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

জীবনে যেকোনো কাজে সফল হবার জন্য শুরু করার অভ্যাসটা আপনাকে গড়ে তুলতে হবে। আপনি কাজটা প্রথমতো শুরু করুন, এরপর আপনার কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য পরিকল্পনা অনুযায়ী এগুতে থাকুন।

আপনার জীবনের ভবিষ্যৎ নির্ভর করছে আজ আপনি আজ কী করছেন তার ওপর।

আপনার স্বপ্ন স্বপ্নই থেকে যাবে যদি আপনি এই যাত্রা শুরু না করেন।

শুধু নিজের সমস্যা নিয়ে কথা না বলে কাজে নেমে পড়ুন।

কোনো যাত্রার শুরুটা সহজ না।

আপনি নিশ্চয়ই আপনার জীবন থেকে প্রিয়জনদের হারানো পর্যন্ত অপেক্ষা করতে চান না।

শুরু করার উপকারিতাগুলো সংক্ষেপে আরও একবার:

- আপনি যে সাহায্য চাচ্ছিলেন তা পাবেন।
- আপনার প্রিয়জনদের সাথে সম্পর্কের বাঁধনগুলো মজবুত করতে পারবেন।
- কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন।
- আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে।
- আত্মমর্যাদা ফিরে পাবেন।

“

আস্থার সাথে প্রথম পদক্ষেপটি নিন। আপনাকে পুরো সিঁড়ি দেখতে হবে না। শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিন।

”

-মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র

যাত্রা শুরু করার জন্য ৭টি প্রস্তুতিমূলক পদক্ষেপ:

১) আপনার উদ্দেশ্যের দিকে মনোযোগ দিন।

২) সঠিক কাজকে অগ্রাধিকার দিন।

৩) প্রেরণার উৎসগুলোর তালিকা তৈরি করুন।

৪) সৃষ্ট সমস্যাগুলোর নাম এবং পরিণতি লিখে রাখুন।

৫) জীবনের প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা করুন।

৬) জানুন এবং প্রয়োগ করুন।

৭) নতুন অভ্যাস গড়ে তুলুন।

এই অধ্যায়ের প্রতিটি তথ্য মাথায় ভালোভাবে গেঁথে নিন। জানা এ টিপসগুলোই আপনার বাকি যাত্রার ভিত্তি হিসেবে কাজ করবে। উক্ত পদক্ষেপগুলো নেওয়া হয়ে গেলে, বসুন এবং ওয়ার্ম আপ (warm up) এর জন্য প্রস্তুত হন।

ওয়ার্ম আপ

"

সম্ভাবনার ব্যাপারে মনোযোগী হওয়া অনেকটা গভীর অন্ধকারচ্ছন্ন সুরঙ্গ দিয়ে চলার মতো।
যার শেষে আলোর দেখা পাওয়া যায়। তবে আলোটাকে যে সবসময় সুরঙ্গের শেষেই দেখতে হবে— এমন কিন্তু নয়। আপনি যেখানেই থাকুন, দৃঢ় সংকল্প আপনার জন্য সম্ভাবনার দ্বার খুলে দেবে।

-জন বি. আরডেন

"

আপনার ব্রেইন এতদিনে পর্ন দেখায় অভ্যস্ত হয়ে গেছে। এখন আপনি হয়তো এমন সব যৌন আচরণ করছেন যা স্বাভাবিক মস্তিষ্কে কেউ চিন্তা করতে পারে না। আবার এমনো হতে পারে, আপনি প্রতিনিয়ত নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছেন। এই অবস্থায় আপনার জানা প্রয়োজন, নিউরোসায়েন্টিস্টরা এ ব্যাপারে কী বলেছেন। তাদের মতে, আপনি নিজের ব্রেইনকে নতুন অভ্যাস দ্বারা পুনর্গঠন (rewire) করতে পারেন।

ধারণাটা খুবই সহজ। আপনি যখন নিজের প্রবৃত্তিকে দমন করা শিখবেন কিংবা কামনার বশীভূত হয়ে বাজে কিছু থেকে নিজেকে বিরত রাখবেন, আপনার ব্রেইন তখন ক্রমাগত পরিবর্তিত হতে থাকবে। একসময় নতুন অভ্যাসগুলো আয়ত্তে চলে আসবে এবং আপনার জন্য সুন্দর অভ্যাস গঠন করা সহজ হয়ে যাবে।

কে না চায় নিজের কাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে। তাই এ অধ্যায়ে আমি আপনাকে পরিচয় করিয়ে দেবো এমন কিছু কৌশলের সাথে যা আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য বাস্তবায়নে সহায়ক হবে। আসক্ত অবস্থায় আপনার ব্রেইনে কী চলছে তা বোঝা জরুরি, যাতে ভবিষ্যতে আপনি নিজের ব্রেইনকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারেন।

একজন আসক্ত ব্যক্তি হিসেবে আপনি জানেন আসক্তি আপনার জীবনকে কতটা ক্ষতিগ্রস্ত করছে। প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় কাজ থেকে শুরু করে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা, সৃজনশীলতা, কর্মশক্তি, এমনকি সংকল্প অনুযায়ী চলতে চাওয়া—সবকিছু প্রভাবিত হচ্ছে এ আসক্তি দ্বারা। এটি আপনার জীবনকে বেদনাময় করে তোলে। জীবনের ভালো স্মৃতিগুলোর চেয়ে খারাপ স্মৃতিগুলোর কথাই বেশি মনে করিয়ে দেয়। আসলে আমাদের ব্রেইন এভাবেই কাজ করে; আসক্ত অবস্থায় আমরা জীবনের তিক্ত অভিজ্ঞতাগুলোর দিকেই বেশি মনোযোগ দিই।

মজার ব্যাপার হচ্ছে, আমাদের ব্রেইনকে পুনর্গঠন (rewire) করার ক্ষমতা আমাদের মধ্যেই দিয়ে দেওয়া হয়েছে। কাজেই আমরা যদি ব্রেইনকে ভালো চিন্তায় মগ্ন রাখতে পারি, তা আমাদের ভালো অভ্যাস গঠনের তাগিদ দেবে। এই পদ্ধতিতে আসক্তির চক্র থেকে বেরিয়ে আসা সম্ভব হবে। এ ছাড়াও এই উপলব্ধি যে কাউকে নিজের ভালো দিকগুলো উন্মোচন করতে সহায়তা করবে।

এখন আপনি কোন অবস্থায় আছেন তা যাচাই করুন

আপনাকে প্রথমেই আমি অভিনন্দন জানাতে চাই, কারণ আপনি আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শুরু করেছেন। ইতিমধ্যে আপনি প্রথম পদক্ষেপটিও গ্রহণ করেছেন। এ যাত্রায় সামনে অনুপ্রাণিত হবার জন্য আপনার বর্তমান অবস্থা জানা প্রয়োজন। তাই আমি আপনার কিছু অর্জনের কথা মনে করিয়ে দিতে চাই।

- আপনি অজ্ঞতার অন্ধকার থেকে বেরিয়ে এসেছেন। আপনি এখন এই আসক্তির ভয়াবহতা সম্পর্কে জানেন এবং উপলব্ধি করতে পারছেন যে, আপনি আসক্ত। এর মানে এই না যে, আপনি একজন খারাপ ব্যক্তি। বরং আপনি যে জিনিসে এতদিন ডুবে ছিলেন তা প্রথম প্রথম আপনার জন্য উত্তেজনাকর মনে হলেও অবশেষে আপনি বুঝতে পেরেছেন যে, এ থেকে পাওয়া আনন্দের তুলনার ক্ষতি অনেক অনেক বেশি। তা ছাড়া একটি আসক্তির ভুক্তভুগী কেবল আসক্ত ব্যক্তি একাই নন, তার প্রিয়জনেরাও একই পরিণতির শিকার। যেহেতু আপনি এখন নিজের আসক্ত অবস্থা সম্পর্কে পুরোপুরি অবগত, তাই আপনার জন্য এ যাত্রায় সামনে অগ্রসর হওয়াটা আরও সহজ হবে।
- আপনি এ আসক্তি থেকে মুক্ত হয়ে একটি স্বাধীন জীবন উপভোগ করতে চান। যদি আপনি আগের মতোই আসক্ত অবস্থায় জীবন অতিবাহিত করতে থাকতেন, তাহলে আসক্তির কারণে আপনার জীবনে যে ক্ষতি হয়েছিল তা ভবিষ্যতে আরও মারাত্মক রূপ ধারণ করত। কিন্তু আপনার এখন অন্তর থেকে 'না' বলার সাহস আছে। এই নির্ভীকতাই আপনাকে নিজের ব্রেইনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে সহায়তা করবে।
- আপনি আত্মশুদ্ধির পথে আছেন। অস্বাভাবিক যৌন আচরণগুলো থেকে দূরে সরে এসেছেন। হয়তো কয়েক ঘণ্টা, দিন, সপ্তাহ বা মাস পেরিয়েছে। কিন্তু অর্জিত এ আত্মশুদ্ধি যত অল্প সময়ের জন্যই হোক না কেন, একে ছোট করে দেখা যাবে না।

পূর্ববর্তী অধ্যায়ের পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করার পর থেকে আশা করি আপনি ক্রমেই ভালো অবস্থায় দিকে অগ্রসর হচ্ছেন। কিন্তু কিছুদিন পর পর হয়তো হঠাৎ আপনার ব্রেইনে চাপ সৃষ্টি হয়, যা আপনাকে পর্নের অনুপস্থিতি মনে করিয়ে দেয়। পরবর্তী

অধ্যায়ে আমি আনন্দ-উত্তেজনা এবং আসক্তির সাথে জড়িত কিছু হরমোন নিয়ে আলোচনা করব। সেইসাথে থাকবে হরমোনগুলো বৃদ্ধির উপায়, যা অনুসরণের মাধ্যমে আপনি আসক্তির ঝোঁক কমিয়ে ফেলতে সক্ষম হবেন। তবে আপাতত সিট বেল্টটা আরও শক্ত করে বাঁধুন এবং পড়তে থাকুন।

এ যাত্রা শেষে নিরাপদে অবতরণ করতে হলে আপনাকে ৩টি জিনিস মাথায় রাখতে হবে, তা হলো: বিশ্বাস, পরিকল্পনা, মোকাবেলা। আমি মনে করি এ ৩টি জিনিস ছাড়া কোনো খারাপ অভ্যাস বা আসক্তি থেকে মুক্তি সম্ভব নয়।

বিশ্বাস

বিশ্বাস হতে পারে আপনার মূল্যবোধ, আপনি মনেপ্রাণে ধারণ করেন এমন কিছু। হতে পারে আপনার ধর্ম, সফল হওয়ার পেছনে নিজের প্রতি আস্থা। কিংবা আপনি যার মতো হতে চান, যার কথা আপনাকে জীবনে প্রকৃত সফলতা অর্জনের অনুপ্রেরণা দেয়, অর্থাৎ আপনার রোল মডেলের প্রতি বিশ্বাস। বিখ্যাত ইতিহাসবিদ ও দার্শনিক ভলটায়ার বলেছিলেন,

> “
> *প্রকৃত বিশ্বাস হলো সেই বিশ্বাস, যেখানে কোনো প্রমাণ বা যুক্তি জড়িত থাকে না।*
> ”

আপনার পরিবর্তনের ব্যাপারটা বিশ্বাসের সাথে জড়িত। তা ছাড়া আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে বিশ্বাস। এই বিশ্বাসের ওপর নির্ভর করেই আপনি জীবনে বেঁচে থাকতে চান। আর তাই এখন আপনাকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে, তা হলো, আপনি কেন নিজেকে বদলাতে চান?

নিচের উত্তরগুলো আপনার জন্য সহায়ক হবে:

- কারণ, এ আসক্তির কারণে আমি এবং আমার পরিবার ভুক্তভুগী।
- কারণ, আমি যা বিশ্বাস করি তাতে অটল থাকতে পারছি না।
- কারণ, এই আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আমার জীবনে সুখ ফিরে আসবে।
- কারণ, আমি নিজের সন্তানদের কাছে একজন রোল মডেল হতে চাই।

- কারণ, এই অবস্থায় নিজেকে পরিবর্তন করতে পারাটাই আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি চাইলে এই তালিকায় আরও কিছু উত্তর যোগ করতে পারেন। এখানে মূল বিষয় হলো কারণটা নিশ্চিত করা। এ কারণ যদি আপনার বিশ্বাসের সাথে সম্পৃক্ত হয়, তবে জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা আপনার জন্য সহজ হবে।

পরিকল্পনা

বছরের পর বছর ধরে গড়া একটি অভ্যাস ত্যাগ করার জন্য প্রয়োজন সঠিক পরিকল্পনা। এই পরিকল্পনায় এমন কিছু পদক্ষেপ থাকবে, যা আপনি সহজেই অনুসরণ করতে পারবেন। তবে এক বারে একটি করে পদক্ষেপ নেবেন। ফলাফল কী হবে তা নিয়ে বেশি চিন্তা না করে সব সময় সহজ পদক্ষেপটি আগে নেবেন। এমনকি এখন যে আমি বইটি লিখছি এর জন্যও আমার প্রতিদিন অনেক পরিকল্পনা করতে হচ্ছে। প্রতিটি শব্দ ডকুমেন্টে টাইপ করার আগে ভাবতে হচ্ছে। আপনাকেও পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ ভাগ করে নিতে হবে। প্রতিদিন, সপ্তাহ বা মাসজুড়ে কাজগুলো করে যেতে হবে। এভাবে সামনে যেতে যেতে যাত্রাপথে যেকোনো প্রতিকূলতায় নিজেকে সামলে নিতে পারবেন। চিন্তার কোনো কারণ নেই, এই বইয়ে খুব যত্নের সাথে আপনার এ যাত্রার শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সকল পরিকল্পনা সংযোজন করা হয়েছে। আপনি শুধু লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করে যেতে থাকুন।

মোকাবেলা

আপনি আসলেই আসক্তি থেকে মুক্তি চান, তা না হলে এই বই পড়তেন না। মুক্তির এ যাত্রায় সব ভয় ও প্রতিকূলতা মোকাবেলা করে আপনি সামনে এগিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। আপনার এই পদক্ষেপই বলে দিচ্ছে যে, আপনি কতটা সাহসী। এ যাত্রায় সামনে আপনাকে আরও অনেক প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে হবে। সাহসী মন নিয়ে এগিয়ে গেলে আশা করি সেই বাধাগুলোও আপনি অতিক্রম করতে পারবেন।

দিন যাওয়ার সাথে সাথে আপনার ব্রেইনে কিছু হরমোনের অভাব দেখা দেবে। যার ফলে পর্ন দেখার জন্য ব্রেইন নিশপিশ করতে থাকবে, এমনকি আপনি হতাশায়ও

পড়ে যেতে পারেন। এই অনুভূতিগুলো থেকে কয়েকবার রিল্যাপস্ (relapse-পুনরায় পতিত হওয়া) হয়ে যেতে পারে। একসময় নিজেকে বড় অসহায় ও নিঃসঙ্গ মনে হবে। তবে এমন হওয়াটা অস্বাভাবিক কিছু না। এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের উপায় অবশ্যই আছে। পঞ্চম অধ্যায়ে সে বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে। কিন্তু এখন আপনার উচিত সমনে এগিয়ে যাওয়া। ভয়কে জয় করে সব হতাশা পেরিয়ে পরিকল্পনা অনুযায়ী পদক্ষেপ নেওয়া। এই যাত্রাকে ব্যক্তিগত জীবনের একটি চ্যালেঞ্জ হিসেবে গ্রহণ করা। এখানে প্রতিটি পরিকল্পনাই যথাযথ, কিন্তু মাঝে মাঝে পরিকল্পনা সঠিক হলেও তা সময়মতো কাজ না-ও করতে পারে। তাই অন্যান্য পদ্ধতির সাথেও নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে হবে, সে ব্যাপারগুলো নিয়েই থাকবে চতুর্থ অধ্যায়ের আলোচনা।

আপনার এতদিন ধরে দেখা পর্ন স্মৃতি থেকে মুহূর্তেই হাওয়া হয়ে যাবে না। বিক্ষিপ্ত পর্নোগ্রাফিক ইমেজগুলো মাঝে মাঝে আপনার চিন্তায় কড়া নাড়বে এটাই স্বাভাবিক। খারাপ এ চিন্তাগুলো মাথায় ভর করলে কিছুক্ষণ শান্ত হয়ে বসুন এবং সৃষ্ট অনুভূতি মোকাবেলা করার চেষ্টা করুন। একসময় চিন্তাগুলো প্রশমিত হতে থাকবে। মনে রাখবেন, শত্রুকে মোকাবেলা না করলে তারা আপনার কাছ থেকে যা ছিনিয়ে নিয়েছিল তা ফিরে পাবেন না। তাই এ যাত্রায় আপনাকে ধৈর্যশীল হতে হবে, তবে কখনো ইউটার্ন নিয়ে আগের অবস্থানে ফিরে যাওয়া যাবে না। শুধু পথ ধরে এগিয়ে যেতে হবে।

আমি জানি আপনি হয়তো বলবেন, 'আমার জন্য ব্যাপারটা খুবই কঠিন হয়ে যাচ্ছে। যদিও আমি বের হওয়ার চেষ্টা করছি, কিন্তু এই আসক্তি বোধহয় আমাকে আচ্ছন্ন করে ফেলেছে। আমার মনে হচ্ছে এই পদক্ষেপগুলো আমার জন্য না'। এমন আরও অনেক কিছু। এই ধরণের অজুহাতগুলো আপনাকে ব্যর্থতায় নিমজ্জিত করে ফেলবে। আমি আপনার মতো শত শত আসক্ত মানুষকে কাউন্সেল করেছি, যাদের বেশির ভাগই আসক্তি থেকে মুক্তি পেয়েছে। তাদের মনোভাবই ছিল অন্যরকম। তারা বিভিন্ন অজুহাত দিয়ে পথরোধ করে রাখেনি, বরং তাদের কথাগুলো ছিল এমন:

- আমি নিজের গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য যা করা দরকার তাই করব।
- আমি এই যাত্রা সম্পূর্ণ করতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।

- আমি আগে দুশ্চিন্তায় মগ্ন থাকতেম, কিন্তু এখন আর থাকি না। বরং আমি ভাবি এখনো আসক্ত থাকলে আমার কী অবস্থা হতো।
- আমি এখন জীবনকে উপভোগ করি।
- আমি এখন নিজের চিন্তাধারা আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। এমনকি রিল্যাপস্ হলেও আগের চেয়ে ভালো হবার চেষ্টা চালিয়ে যাই।
- আমার কোনো সন্দেহ নেই যে, আমি এই আসক্তি থেকে মুক্তি পাব।

সফল মানুষের মনোভাব তো এমনই হয়, ঠিক না? তারা যদি পারে, তাহলে আপনি কেন পারবেন না। অবশ্যই পারবেন।

এখন মূল প্রশ্ন হলো, আপনার কাঙ্ক্ষিত জীবন ফিরে পাওয়ার জন্য কীভাবে ব্রেইনকে পুনর্গঠন (rewire) করবেন? কিংবা আসক্তি থেকে মুক্ত একটি সুস্থ ব্রেইন ফিরে পেতে কী ধরনের পদক্ষেপ অনুসরণ করবেন?

নিচের পদক্ষেপগুলো অনুসরণের মাধ্যমে আশা করি আপনি নিজের ব্রেইন পুনর্গঠন করতে সক্ষম হবেন।

পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করুন

আসক্তি দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত ব্রেইনকে পুনর্গঠন করার সবচেয়ে কার্যকরী উপায়গুলোর একটি হচ্ছে পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করা। আপনার আশেপাশে হয়তো এমন কিছু জিনিস আছে যা পর্নোগ্রাফির মতো কুৎসিত চিন্তা মাথায় নিয়ে আসে। প্রতিনিয়ত জঘন্য ইমেজ বা স্মৃতিগুলোর কথা মনে করিয়ে দেয়। সেই জিনিসগুলো পরিবর্তন করুন। দরকার হলে ঘর থেকে সরিয়ে ফেলুন।

আপনাকে একটি উদাহরণ দিই। হংকং এ থাকা অবস্থায় আমি প্রতিদিন নাস্তায় দই আর দুধ চা খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলি। আমার এ অভ্যাস দুই বছর স্থায়ী ছিল। আমি জানি না কেন এ খাবারের প্রতি আমি এত আসক্ত হয়েছিলাম। প্রতিদিন সকালে নাস্তা খাওয়ার সময় আমার আর অন্য কোনো খাবারের নাম মাথায় আসত না। কিন্তু বিভিন্ন লেকচার ও ওয়ার্কশপ এর কাজে আমার প্রায়ই অন্যান্য দেশে ভ্রমণ করা হতো। যতবারই আমি হংকং ছেড়ে অন্য কোথাও যেতাম, আমি সকালের নাস্তা

নিয়ে মাথা ঘামাতাম না। এমনকি আমার পছন্দের দই আর দুধ চা খাওয়ার চিন্তাও তেমন একটা মাথায় আসত না। যদিও মাঝে মাঝে খাওয়ার ইচ্ছা জাগত। কিন্তু খাবারগুলো সেখানে সহজলভ্য না হওয়ায় একসময় খাওয়ার ইচ্ছা দূর হয়ে যেত। এজন্য আমার তেমন কষ্ট করতে হতো না। কিন্তু হংকং শহরে বিমান অবতরণ করার সাথে সাথে আমার মাথায় প্রথম যে চিন্তাটা আসত তা হলো, 'আহ! আগামীকাল নাস্তায় আমার পছন্দের দই আর দুধ চা!'

যাই হোক, আপনাকে কিন্তু আমি দেশ ছাড়তে বলছি না; পারিপার্শ্বিক অবস্থার পরিবর্তন কতটা কার্যকর হতে পারে তা বোঝানোর জন্যই উদাহরণটা আনলাম। ছোটখাটো পরিবর্তনও প্রভাব ফেলতে পারে। তাই নিজ রুমের ফার্নিচারগুলো নতুন করে সাজাতে পারেন। নিজের বেডরুমে পর্ন দেখা যায় এমন কোনো ডিভাইস রাখবেন না এবং অবশ্যই রাতে ইন্টারনেট সংযোগ বিচ্ছিন্ন রাখবেন। এ ছাড়াও মাঝে মাঝে পরিবার নিয়ে দূরে কোথাও ঘুরতে যেতে পারেন। যাওয়ার আগে অবশ্যই নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করবেন যে, আপনি ঘুরতে গিয়ে ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না। এভাবে প্রতিনিয়ত আপনার পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করুন। এর মাধ্যমে আপনি নিজের ব্রেইনের অ্যাডিকশন প্যাটার্ন পরিবর্তন করতে পারবেন। ফলে নিজের আচরণেও পরিবর্তন দেখতে পাবেন।

এই অধ্যায় থেকে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে উপদেশটি নিতে পারেন তা হলো: সব সময় একই রুটিনে জীবনযাপন না করা এবং প্রতিনিয়ত পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করা।

আসক্তির সবচেয়ে মারাত্মক দিকগুলোর একটি হচ্ছে, এটি মানুষকে বস্তু দ্বারা প্রতিস্থাপন করে। আপনি যদি আসক্তি থেকে বের হয়ে আসার চেষ্টা না করেন, তাহলে একসময় প্রিয়জনদের সাথে সময় কাটানোর চেয়ে কোনো ডিভাইস নিয়ে পড়ে থাকাটাই আপনার কাছে বেশি আনন্দদায়ক মনে হবে।

এভাবে চলতে থাকলে আপনার সাথে বিভিন্ন ইলেকট্রনিক্স ডিভাইসের সম্পর্ক আরও দৃঢ় হবে। বাস্তব জীবনে মানুষের সাথে না মিশে ডিভাইসে বেশি সময় ব্যয় করতে থাকলে আপনার পারিপার্শ্বিক অবস্থাও সব সময় পর্ন দেখার অনুকূলে থাকবে। ফলে আপনি আসক্তির দিকে এতটাই ঝুঁকে পড়বেন যে, বিয়ের পর

আপনার স্ত্রীর সাথে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবার চেয়ে পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করাটাই বেশি সন্তোষজনক মনে হবে।

মানুষকে বস্তু দ্বারা প্রতিস্থাপনের একটি উদাহরণ মাথায় এল। আপনারা নিশ্চয়ই অ্যাপল এর 'সিরি' নামক সফটওয়্যারটির নাম শুনেছেন। এটি এমন একটি সিস্টেম সফটওয়্যার যার সাথে কথোপকথন করা যায়, যেমন: 'আমি তোমাকে ভালোবাসি সিরি' বা 'তুমি কি আমার সাথে কোথাও যাবে?' এভাবে যা খুশি তা-ই প্রশ্ন করা যায়। সেও আপনার প্রশ্ন অনুযায়ী উত্তর দেবে, আপনার কোনো তথ্য দরকার হলে ইন্টারনেট থেকে এনে স্ক্রিনে দেখাবে। আপনি যাকে কল করতে চান তার নাম উচ্চারণ করামাত্র তাকে কল দেবে, এমনকি আপনি বিষণ্ণ থাকলে আপনাকে বিনোদন দেবে। এসব সাপোর্ট যদি ডিভাইস থেকেই পাওয়া যায়, তাহলে বাস্তবে মানুষের সাথে থাকা কী দরকার?

একইভাবে পর্ন যদি আপনাকে যৌন-সন্তুষ্টি দেয়, তাহলে বাস্তবে স্ত্রীর কি কোনো প্রয়োজন আছে? আপনার ব্রেইনের একটি অংশ এভাবেই চিন্তা করে। একবার পর্ন দেখেই কিন্তু আপনি আসক্ত হননি। বার বার দেখার ফলেই ব্রেইন এতে অভ্যস্ত হয়ে গেছে, আর তাই এখন আপনি না দেখতে চাইলেও সে আপনাকে রিমাইন্ডার দেয়। এই অবস্থাকেই আমরা বলি আসক্তি। যেহেতু আপনি আসক্তি নিয়ে মোটেও সুখী নন এবং এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে চান, তাই আপনার জীবনে অবশ্যই কিছু পরিবর্তন আনতেই হবে। আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলোর একটি হলো প্রতিনিয়ত পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করা।

কোমর বেঁধে নামুন

আপনার স্বাভাবিক সত্তার অন্তরালে মধ্যে বাস করছে এক আসক্ত সত্তা। তার কথায় এতদিন কান দিয়েছিলেন বলেই সে আজ এত শক্তিশালী হয়ে উঠেছে। কিন্তু আপনি চাইলেই এই আসক্ত সত্তাকে দূরে ঠেলে দিতে পারেন। এর জন্য প্রয়োজন প্রবল ইচ্ছাশক্তি ও শৃঙ্খলা। মুক্তির এ যাত্রায় সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য আপনার ইচ্ছাশক্তি যত প্রবল হবে আপনার সেই আসক্ত সত্তাও তত দুর্বল হতে থাকবে। একসময় আপনি তার অস্তিত্বের কথা ভুলে যাবেন এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম হবেন। আপনি হয়তো ভাবছেন, মাঝে মাঝে যৌনচাহিদা এত বেশি থাকে যে, ইচ্ছাশক্তি ধরে রাখাটা কষ্টকর হয়ে যায়। আমিও আপনার সাথে

আপনার স্ত্রীর সাথে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবার চেয়ে পর্ন দেখে হস্তমৈথুন করাটাই বেশি সন্তোষজনক মনে হবে।

মানুষকে বস্তু দ্বারা প্রতিস্থাপনের একটি উদাহরণ মাথায় এল। আপনারা নিশ্চয়ই অ্যাপল এর 'সিরি' নামক সফটওয়্যারটির নাম শুনেছেন। এটি এমন একটি সিস্টেম সফটওয়্যার যার সাথে কথোপকথন করা যায়, যেমন: 'আমি তোমাকে ভালোবাসি সিরি' বা 'তুমি কি আমার সাথে কোথাও যাবে?' এভাবে যা খুশি তা-ই প্রশ্ন করা যায়। সেও আপনার প্রশ্ন অনুযায়ী উত্তর দেবে, আপনার কোনো তথ্য দরকার হলে ইন্টারনেট থেকে এনে স্ক্রিনে দেখাবে। আপনি যাকে কল করতে চান তার নাম উচ্চারণ করামাত্র তাকে কল দেবে, এমনকি আপনি বিষণ্ণ থাকলে আপনাকে বিনোদন দেবে। এসব সাপোর্ট যদি ডিভাইস থেকেই পাওয়া যায়, তাহলে বাস্তবে মানুষের সাথে থাকা কী দরকার?

একইভাবে পর্ন যদি আপনাকে যৌন-সন্তুষ্টি দেয়, তাহলে বাস্তবে স্ত্রীর কি কোনো প্রয়োজন আছে? আপনার ব্রেইনের একটি অংশ এভাবেই চিন্তা করে। একবার পর্ন দেখেই কিন্তু আপনি আসক্ত হননি। বার বার দেখার ফলেই ব্রেইন এতে অভ্যস্ত হয়ে গেছে, আর তাই এখন আপনি না দেখতে চাইলেও সে আপনাকে রিমাইন্ডার দেয়। এই অবস্থাকেই আমরা বলি আসক্তি। যেহেতু আপনি আসক্তি নিয়ে মোটেও সুখী নন এবং এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণ পেতে চান, তাই আপনার জীবনে অবশ্যই কিছু পরিবর্তন আনতেই হবে। আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলোর একটি হলো প্রতিনিয়ত পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করা।

কোমর বেঁধে নামুন

আপনার স্বাভাবিক সত্তার অন্তরালে মধ্যে বাস করছে এক আসক্ত সত্তা। তার কথায় এতদিন কান দিয়েছিলেন বলেই সে আজ এত শক্তিশালী হয়ে উঠেছে। কিন্তু আপনি চাইলেই এই আসক্ত সত্তাকে দূরে ঠেলে দিতে পারেন। এর জন্য প্রয়োজন প্রবল ইচ্ছাশক্তি ও শৃঙ্খলা। মুক্তির এ যাত্রায় সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য আপনার ইচ্ছাশক্তি যত প্রবল হবে আপনার সেই আসক্ত সত্তাও তত দুর্বল হতে থাকবে। একসময় আপনি তার অস্তিত্বের কথা ভুলে যাবেন এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য অর্জন করতে সক্ষম হবেন। আপনি হয়তো ভাবছেন, মাঝে মাঝে যৌনচাহিদা এত বেশি থাকে যে, ইচ্ছাশক্তি ধরে রাখাটা কষ্টকর হয়ে যায়। আমিও আপনার সাথে

একমত। তবে আপনি যদি হাল না ছেড়ে লেগে থাকেন, ব্যর্থ হবার পরও উঠে দাঁড়ান, আপনি অবশ্যই পারবেন। আর এই আসক্তি মোকাবেলা করার জন্য আপনার প্রয়োজন:

- **ভালো খাবার খাওয়া** : ভালো খাবার আমাদের আচরণে পরিবর্তন আনে। তাই ভালো ও পুষ্টিকর খাবার খান এবং যে খাবারগুলো যৌনচাহিদা বাড়িয়ে দেয় সেগুলো থেকে কিছুদিন দূরে থাকুন। যেমন: লবঙ্গ, ডুমুর, ডিম, তরমুজ ইত্যাদি। গুগলে একটা সার্চ দিয়ে বাকি খাবারগুলো দেখে নিতে পারেন।

- **পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম** : আগে আগে ঘুমিয়ে যান। ঘুমানোর আগে ঘরের বাতি বন্ধ করুন, সব ইলেক্ট্রনিক্স ডিভাইসের সাথে সম্পর্ক বিচ্ছিন্ন করুন এবং অবশ্যই সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠুন। আপনার যদি মধ্যরাতে পর্ন দেখার অভ্যাস থেকে থাকে, তাহলে তাড়াতাড়ি ঘুমানো শুরু করুন। এই নতুন অভ্যাসের দ্বারা আপনার ব্রেইন পুনর্গঠিত হতে থাকবে। ফলে এতদিন ধরে গড়ে উঠা আসক্তি চক্রের অবসান ঘটবে।

- **পড়ার অভ্যাস গড়ে তোলা** : যত বেশি জানবেন, তত বেশি সচেতন হবেন। তাই পর্নোগ্রাফির ইফেক্ট নিয়ে বেশি বেশি পড়াশুনা করুন। এতে আপনার ব্রেইনে প্রতিনিয়ত সর্তকতা সংকেত যাবে এবং আপনি সহজেই মুক্তির পথে এগিয়ে যেতে পারবেন।

আমি আগেই বলেছিলাম, মুক্তির পথে অটল থাকতে চাওয়া আসক্তদের কাছে 'বলা সহজ, তবে করা কঠিন'। কিন্তু যত কিছুই হোক, আপনি যদি প্রতিনিয়ত পর্ন দেখার চাহিদা দমন করতে পারেন, তাহলে একসময় আপনার ব্রেইনে নতুন করে প্যাথওয়ে (pathway) সৃষ্টি হবে। তখন ব্রেইন নতুন কাজগুলোকেই বেশি গুরুত্ব দেবে এবং সেগুলোই আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসে পরিণত হবে। কাজেই আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করে যেতে থাকুন। শীঘ্রই ভালো ফলাফল পাবেন।

“

আপনার বর্তমান অবস্থার দিকে মনোযোগ দিন, কারণ এখান থেকেই নিউরোপ্লাস্টিসিটি শুরু হবে।

-জন বি আরডেন

”

ছোট ছোট লক্ষ্য ঠিক করুন

সহজেই বাস্তবায়ন করা যায় এমন কিছু ছোট ছোট লক্ষ্য ঠিক করুন। প্রথমে বড় কোনো লক্ষ্যের দিকে না যাওয়াই ভালো, যেমন: 'আমি সব ট্রিগার[১] থেকে বিরত থাকার জন্য টিভি ও ইউটিউব দেখা বন্ধ করে দেবো'। হ্যাঁ, আপনি একসময় অবশ্যই বড় লক্ষ্যে পৌঁছাতে সক্ষম হবেন, তবে আগে ছোট লক্ষ্য বাস্তবায়ন করা শিখুন। আপনি এভাবে শুরু করতে পারেন, 'আমি একদিন বা দুদিন সেক্সচুয়াল কিছু দেখব না' বা 'আমি রাত ৮ টার পর ইন্টারনেট ব্যবহার করব না'। আপনার ব্রেইন এই ছোটখাটো পরিবর্তনগুলো খুব সহজেই মেনে নেবে। আপনাকে এমন অন্যান্য লক্ষ্য বাস্তবায়নে সহায়তা করবে। ফলে আপনি একসময় বড় লক্ষ্য অর্জনের সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন। শুধু তা-ই না, লক্ষ্য অর্জনের মাধ্যমে আপনি যে ভালো অনুভূতি পাবেন তা আপনার ব্রেইনে ডোপামিনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেবে। নতুন রিওয়ার্ড প্যাথওয়ের (reward pathway) উদ্ভব ঘটাবে। এটি আপনার জন্য প্রেরণার উৎস হিসেবেও কাজ করবে। ভবিষ্যতে একই কাজ পুনরায় করার কথা মনে করিয়ে দেবে। এভাবেই আপনার ব্রেইন পুনর্গঠিত হবে। এই যে এখন আমি এই অধ্যায়ের শেষ দিকে আছি, আমার অন্তরে অসাধারণ এক অনুভূতি কাজ করছে, সামনে আরও বেশি লিখে যাওয়ার প্রেরণা দিচ্ছে। আসলে এ অনুভূতি লিখে প্রকাশ করার মতো নয়। অনুরূপভাবে, প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারার অনুভূতি সত্যিই অসাধারণ। অল্প সময়ের জন্য হলেও তা আপনাকে সামনে এগিয়ে যেতে উৎসাহ দেবে। আমরা সবাই জানি, আমাদের দ্বারা কতটুকু করা সম্ভব। একবারে না পারলেও, সময়ের সাথে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যকে ছোট ছোট ব্লকে সাজিয়ে খুব সহজেই আমরা এগিয়ে যেতে পারি।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো, পর্ন থেকে দূরে থাকা

নতুন কাজগুলো বার বার করার মাধ্যমে ব্রেইন পুনর্গঠন (rewire) করা সম্ভব। এ ছাড়াও দিনের পর দিন পর্ন দেখার ফলে আপনার ব্রেইনে সৃষ্ট প্যাথওয়েগুলোকে আপনি ক্রমেই দুর্বল করে ফেলতে পারেন। আপনার যা করতে হবে তা হলো: পর্ন থেকে যথাসম্ভব দূরত্ব বজায় রাখা। শুধু তা-ই না, আপনাকে পর্ন দেখতে বাধ্য করে এমন সবকিছু পরিহার করতে হবে, যেমন: ফেসবুক বা ইউটিউবে আকর্ষণীয় মেয়েদের নাম লিখে সার্চ করা, গানের ভিডিও দেখা, টিভি সিরিজ ও মুভির

---

[১] যা পর্ন দেখতে বাধ্য করে

সফটকোর দৃশ্য বা অন্য কিছু। মোটকথা যা আপনাকে রিল্যাপস্ করতে বাধ্য করে তা থেকেই বিরত থাকুন।

কিছুদিন আগে শোনা একটি কথা এখানে উল্লেখ করা জরুরি মনে করছি। তা হলো, 'অবাস্তব কিছুর সাথে আমাদের কোনো সম্পর্ক নেই'। তাই নিজেই যৌনচাহিদা স্ত্রীর জন্য রেখে দিন। আপনি ধীরে ধীরে এই আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার ক্ষমতা অর্জন করবেন এবং স্ক্রিনের অবাস্তব জগৎ থেকে নিস্তার পাবেন।

এখন আপনার মনে প্রশ্ন জাগতে পারে, 'আমার ব্রেইন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে কিংবা নতুন অভ্যাস গড়তে কত সময় লাগতে পারে?' শুনুন, আসক্তি থেকে মুক্তির এই সময়ে এ ধরনের প্রশ্ন করা যাবে না। তা ছাড়া এমন প্রশ্নের কোনো সরাসরি উত্তরও নেই। কারণ, সবার ব্রেইন এক রকম না, এটি নির্ভর করছে আপনি প্রথম প্রথম কী ধরনের পর্ন দেখতেন বা আপনি এতে কতটা আসক্ত তার ওপর। কিন্তু এখন আপনার জীবনধারা পরিবর্তনে বেশি মনোযোগ দেওয়া উচিত। এমন এক জীবনধারা যেখানে পর্ন নামক কোনো শব্দ বা অযাচিত যৌন আচরণের কোনো অস্তিত্ব নেই। মনে রাখবেন, আপনার ব্রেইন পুনর্গঠন করতে কত দিন বা বছর লাগবে তা বড় কথা না। বড় কথা হলো একবারে পর্ন ছাড়তে পারা, সারা জীবনের জন্য ছাড়তে পারা।

যদিও আমার দেখা বয়স্ক মানুষেরা তরুণদের চেয়ে দ্রুত নতুন অভ্যাস গঠন করতে পারে, কিন্তু কেউ বৃদ্ধ হোক বা যুবক হোক সবাইকেই নিজের ব্রেইনের ওপর নিয়ন্ত্রণ নেওয়ার ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে, যাতে তারা নিজের ব্রেইনকে ভালো কাজের প্যাথওয়ে (pathway) দ্বারা সাজাতে পারে।

মনে রাখবেন, অন্যের ক্ষেত্রে যা কাজ করছে তা আপনার ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে। আর যত বেশি টিপস্ আয়ত্ত করতে পারবেন আপনার জন্য তত ভালো। যে টিপস্গুলো থেকে আপনি বেশি উপকৃত হচ্ছেন সেগুলো আরও বেশি বেশি অনুসরণ করুন। একটি সুন্দর চরিত্র গঠন করতে হলে এই আসক্তি থেকে আপনার মুক্ত হতেই হবে। উপরের ৪টি পদক্ষেপ এবং এই অধ্যায়ের প্রথম দিকে উল্লেখ করা গুরুত্বপূর্ণ ৩টি জিনিস (বিশ্বাস, পরিকল্পনা ও মোকাবেলা) মাথায় রেখে এগিয়ে যান। জীবনে একটি নতুন অধ্যায়ের সূচনা করুন। আপনি এখন নিজের অবস্থা সম্পর্কে পুরোপুরি অবগত। তাই গন্তব্য খুঁজে পাওয়াটাও আপনার জন্য সহজ। নতুন

জীবনযাত্রার সাথে খাপ খাওয়াতে থাকুন। সকল বাধা-বিপত্তি ডিঙিয়ে জয়ের পথে এগিয়ে যান।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

নিজের প্রবৃত্তিকে দমন করতে শিখুন এবং কামনার বশীভূত হয়ে বাজে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

আপনাকে অভিনন্দন, আপনি অজ্ঞতার অন্ধকার থেকে বেরিয়ে এসেছেন।

বিখ্যাত ইতিহাসবিদ ও দার্শনিক ভলটায়ার বলেছিলেন: 'প্রকৃত বিশ্বাস হলো সেই বিশ্বাস, যেখানে কোনো প্রমাণ বা যুক্তি জড়িত থাকে না।'

তিনটি জিনিস মনে রাখবেন: বিশ্বাস, পরিকল্পনা ও মোকাবেলা। আমি মনে করি এ তিনটি জিনিস ছাড়া কোনো খারাপ অভ্যাস বা আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব না।

আপনি আসলেই এই আসক্তি থেকে মুক্তি হওয়ার ব্যাপারে সিরিয়াস, তা না হলে আপনি এই বই পড়তেন না।

খারাপ চিন্তা মাথায় ভর করলে কিছুক্ষণ শান্ত হয়ে বসুন এবং সৃষ্ট অনুভূতি মোকাবেলা করার চেষ্টা করুন। একসময় চিন্তাগুলো প্রশমিত হতে থাকবে।

ওয়ার্ম আপ করার কিছু উপকারিতা:

- আপনি নিজের কাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করতে পারবেন।
- আপনি নিজের ব্রেইনে নতুন প্যাথওয়ে গঠন করতে পারবেন।
- এখন থেকে আপনার ব্রেইন পুনর্গঠিত হওয়ার সময় আপনি টের পাবেন। নেতিবাচক কোনো অনুভূতি আপনার চিন্তায় কড়া নাড়ামাত্রই আপনি সজাগ হয়ে উঠবেন এবং তা মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন।

- সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে সেক্সচুয়াল ফ্যান্টাসি থেকে বেরিয়ে ভালো কাজে মনোনিবেশ করতে পারবেন।
- ক্রমেই আপনার মনোভাব পরিবর্তিত হবে এবং আপনি একজন সফল ব্যক্তির মতো চিন্তা করতে শিখবেন।

ব্রেইন পুনর্গঠনের জন্য ৫টি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার:

১) বিশ্বাসের দিকে গুরুত্ব দেওয়া, সঠিক পরিকল্পনা করা এবং সকল ভয় ও নেতিবাচক চিন্তা মোকাবেলা করা।

২) পারিপার্শ্বিক অবস্থা এমনভাবে পরিবর্তন করা যাতে সেখানে সেক্সচুয়াল ট্রিগারের কোনো চিহ্নও না থাকে।

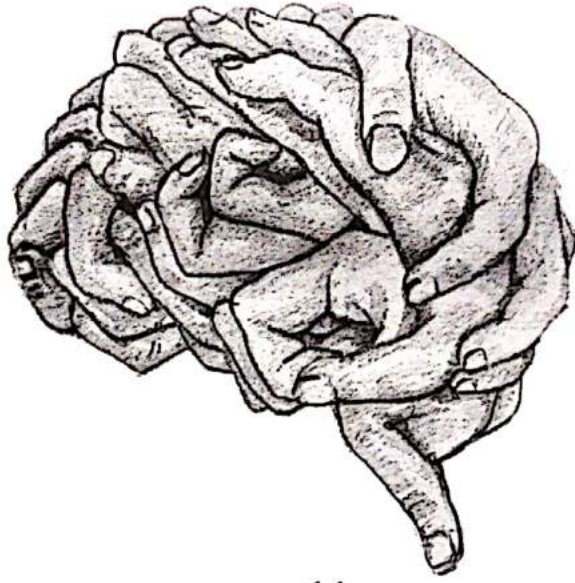
৩) ভালো খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানো এবং আসক্তি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা। যত বেশি জানবেন, তত বেশি সচেতন হবেন।

৪) সহজেই অর্জন করা যায় এমন কিছু ছোট ছোট লক্ষ্য ঠিক করা, যা ভবিষ্যতে বড় লক্ষ্য বাস্তবায়নে সহায়ক হবে।

৫) পর্ন দেখার আগ্রহ পুরো শূন্যের কোঠায় নিয়ে যেতে হবে। কারণ, যত দেখবেন, আপনার ব্রেইন তত দূষিত হবে। তাই আপনাকে পর্ন দেখতে বাধ্য করে এমন সবকিছু থেকে নিজের চোখকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

এখন অর্জিত জ্ঞান কাজে লাগাতে হবে, তা না হলে এ জ্ঞানের কোনো মূল্য থাকবে না। এ পর্যন্ত দেওয়া টিপস্‌গুলো সময় নিয়ে অনুশীলন করতে থাকুন, একসময় ভালো ফলাফল দেখতে পাবেন। এ ছাড়াও আপনি ব্রেইনের কার্যকলাপ সম্পর্কে সচেতন হওয়ার পাশাপাশি নিজের অবস্থা পরিবর্তনে সক্ষম হবেন। মুক্তির এ যাত্রায় আপনার ইচ্ছাশক্তিকে আরও এক ধাপ সামনে এগিয়ে নিতে প্রয়োজন হবে কিছু ব্রেইন কেমিক্যাল। পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা এ কেমিক্যালগুলোর মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে শিখব, যাতে আপনার আসক্ত সত্তাকে আরও দুর্বল করে ফেলা যায়।

ব্রেইন কেমিক্যাল

“

নিজের মেধা, শ্রম ও মনোযোগ একসাথে বিনিয়োগ করে একটি স্বপ্নকে সত্যি করা সম্ভব।

-রুপলিন

”

এই যাত্রার মাঝে আপনি কিছু চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হবেন। দুর্গম পথের অসংখ্য বাধা আপনার গতি রোধ করে দেবে। কিছু খারাপ চিন্তা আপনাকে আবার ইউটার্ন করে আগের অবস্থায় ফেরত যেতে বাধ্য করতে পারে। আপনি আগেও হয়তো নিশপিশ ভাব, দুশ্চিন্তা, হতাশা কিংবা বিষণ্নতায় ভুগতেন, নিজেকে পৃথিবীর সবচেয়ে নিকৃষ্ট জীব ভাবতেন। কিন্তু আপনার জানা উচিত, যে কেমিক্যালের কারণে আমরা সুখানুভূতি পাই সে কেমিক্যালই ভারসাম্যহীনভাবে নির্গত হয় আসক্তির ক্ষেত্রে। পর্নোগ্রাফি আমাদের ব্রেইনে যে পরিবর্তন ঘটাচ্ছে সুখ সেখানেই বন্দী হয়ে আছে। কেমিক্যালে ভারসাম্য ফিরে এলেই আপনার আসক্তির প্রতি ঝোঁক কমে যাবে। নতুন অভ্যাস গড়ায় পরিপূর্ণ মনোনেবেশ করতে পারবেন। অর্থাৎ ব্রেইন পরিবর্তিত হওয়ার সাথে সাথে আপনার আচরণেও পরিবর্তন আসবে।

এ অধ্যায়ে আমি আপনাকে ব্রেইনের কিছু কেমিক্যালের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবো। কেমিক্যালগুলো আনন্দ, উত্তেজনা ও আসক্তির সাথে জড়িত। এগুলো স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম হলেই আমাদের আচরণে পরিবর্তন দেখা যায়। তবে চিন্তার কোনো কারণ নেই, কীভাবে কেমিক্যালগুলো নিজের সুবিধা অনুযায়ী নিয়ন্ত্রণ করা যায় তা নিয়েও আমি বিস্তারিত আলোচনা করব। এই অধ্যায়ের টিপস্‌গুলো যদি আপনি প্রাত্যহিক জীবনে প্রয়োগ করেন, তবে যাত্রা শেষে নিজের পরিবর্তন দেখে আপনি নিজেই মুগ্ধ হয়ে যাবেন। মনে রাখবেন,

"

নিজের মেধা, শ্রম এবং মনোযোগ একসাথে বিনিয়োগ করে
একটি স্বপ্নকে সত্যি করা সম্ভব।

-রুপলিন

"

নানা ধরণের যৌন চিন্তা-ভাবনা থেকে রিল্যাপস্ হয়ে যায়। তাই এ অধ্যায়ে দেওয়া টিপস্‌গুলো আপনাকে বিভিন্ন নেতিবাচক চিন্তা মোকাবেলা করতে শেখাবে। এ ছাড়াও থাকছে সামনে এগিয়ে যাওয়ার প্রেরণা, শক্তি এবং মনোবল বৃদ্ধির উপায়।

ডোপামিন (Dopamine)

ডোপামিনের কাজ হলো আনন্দ ও উত্তেজনা অনুভব করানো। আমরা যখন মজার কোনো খাবার খাই কিংবা ভালো কোনো কাজ করি তখন ডোপামিন আমাদের চমৎকার একটা অনুভূতি দেয়। এ ছাড়াও পূর্বে ভালো অনুভূতি দানকারী কোনো

কাজ পুনরায় করার কথাও ডোপামিন আপনাকে মনে করিয়ে দেবে; আপনার ক্ষেত্রে উদাহরণ—পর্ন ও হস্তমৈথুন। এককথায় ডোপামিন আমাদের ব্রেইনের প্লেসার সেন্টারকে (Pleasure Centre) নিয়ন্ত্রণ করে। কিন্তু ডোপামিন যখন অতিরিক্ত পরিমাণে নির্গত হয় তখন তা একটা বড় সমস্যার রূপ ধারণ করে। এটা যখন আপনাকে পর্ন দেখার কথা মনে করিয়ে দেয় তখন অন্য সব কাজ বাদ দিয়ে পর্ন দেখাটাই আপনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়ায়। আগে পর্ন দেখে যতটা সন্তুষ্ট হয়েছিলেন ঠিক ততটা কিংবা তার চেয়েও বেশি সন্তুষ্ট হওয়ার আশায় আপনি একটার পর একটা পর্ন দেখতে থাকেন। ফলে ডোপামিন আরও অস্বাভাবিক মাত্রায় নির্গত হতে থাকে। কিন্তু যখনই এর ঘাটতি দেখা দেয়, আপনি হতাশ হয়ে যান, আপনার হৃদয় আঁটসাঁট হয়ে আসে, একসময় আপনি নিজেকেই ঘৃণা করতে শুরু করেন।

এ ছাড়াও ডোপামিনের অন্যান্য কাজ রয়েছে, যেমন: লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা, দৃঢ়প্রতিজ্ঞ করে তোলা, কামনা-বাসনাকে নিয়ন্ত্রণের বাইরে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

এখন কথা হচ্ছে, ডোপামিনের পরিমাণ কীভাবে স্বাভাবিক মাত্রায় রাখা যায়, যেন রিল্যাপসের মাধ্যমে হতাশায় পতিত হতে না হয়।

রুটিনে পরিবর্তন আনুন

যেহেতু ডোপামিন আমাদের আনন্দ ও উত্তেজনা দিয়ে থাকে, তাই আমাদের উচিত পর্নের জায়গায় নতুন কিছু স্বাস্থ্যকর ও কার্যক্ষম অভ্যাস গড়ে তোলা। সব সময় একই রুটিনে জীবনযাপন না করা। প্রতিনিয়ত নতুন কিছু করা, নিজেকে বেশি বেশি ভালো কাজে জড়ানো। কারণ, যদি খারাপ কোনো কাজ দ্বারা ডোপামিন নির্গত হয়, তা খুব সহজেই আপনার যৌন-বাসনাকে তীব্র করে তুলবে। এ ছাড়াও একই রুটিনে জীবন কাটাতে থাকলে একসময় আপনি বিষণ্ণ হয়ে উঠবেন, খুব সহজেই রিল্যাপস্ এর দিকে ধাবিত হবেন। অবশেষে আপনি আসক্তির কারাগারে বন্দী হয়ে যাবেন।

ড্রাগকে না বলুন

কোকেন, হিরোইনের মতো ড্রাগ খুব সহজেই আমাদের ডোপামিন লেভেল চাঙ্গা করে দেয়। কিন্তু এ ক্ষেত্রে ডোপামিন ব্রেইনের ভুল জায়গায় চালিত হয়, যা মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। এই অবৈধ ড্রাগগুলো আক্রমণাত্মক বা অনিয়ন্ত্রিত যৌন চাহিদার উদ্ভব ঘটাতে পারে। তাই এগুলো থেকেও নিজেকে মুক্ত করতে হবে। এ ড্রাগগুলো ব্যবহার করার সময় আপনি হয়তো ক্ষণিকের সুখ পান, কিন্তু আমি আপনাকে এমন এক পথ দেখাচ্ছি, যার শেষ মাথায় রয়েছে চূড়ান্ত সফলতা। এখন সিদ্ধান্ত আপনার।

ক্যাফেইন (Caffeine) খাবেন না

আপনি হয়তো এখন বইটি বন্ধ করে বলবেন, 'ফাজলামি করছে নাকি? কফি খাওয়া যাবে না মানে?' সত্যিকার অর্থে, ক্যাফেইন যদিও আমাদের কর্ম উদ্দীপনা বাড়িয়ে দেয় বা সতেজ অনুভূতি দান করে। কিন্তু আপনি হয়তো জানেন না, এর ফলে ডোপামিনের মাত্রা ব্যাপক হারে কমে যায়। এ অবস্থায় আগের সব খারাপ চিন্তা মাথায় পুনরায় ভর করতে পারে।

চিনি খাওয়া কমিয়ে দিন

ডোপামিন লেভেলে ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার জন্য সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলোর একটি হলো চিনি খাওয়া কমিয়ে দেওয়া। আমি জানি, এ কথা পড়তে আপনার অনেক কষ্ট হচ্ছে। কারণ, অনেক খাবারের মধ্যে চিনি থাকে। আমরা সবাই চিনি খেতে ভালোবাসি। কিন্তু চিনি আমাদের ব্রেইনের ঠিক সেই প্যাথওয়ে (pathway) তে হিট করে যা অবৈধ ড্রাগ বা অ্যালকোহল দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। শুনতে অবাক লাগলেও জেনে রাখুন, চিনি আসক্তিকর! অতএব খাবারের লিস্ট থেকে চিনি সরিয়ে ফেলা আপনার এই আসক্তি থেকে আরোগ্য লাভের জন্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ।

যা খাবেন

পাকা কলায় বেশ টাইরোসিন (tyrosine) থাকে। এটি শরীরে ডোপামিনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় এবং এর ভারসাম্য রক্ষা করতে সহায়তা করে। এ ছাড়াও

কাজুবাদাম, দই, চেরি, আপেল, শিম বা বরবটি খাওয়ার মাধ্যমে একই কাজ হয়। তবে আপনি যদি বিষণ্নতায় (depression) ভুগে থাকেন, সে ক্ষেত্রে শুধু এই খাবারগুলো খেলেই সমস্যা সমাধান হবে না, আপনাকে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে। তিনি আপনার ডোপামিন লেভেলে ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার জন্য টাইরোসিন সাপ্লিমেন্ট দিতে পারেন।

অক্সিটোসিন (Oxytocin)

অক্সিটোসিন 'ভালোবাসার হরমোন' নামে পরিচিত। এটা আমাদের শারীরিক ও মানসিক উভয়ভাবেই প্রভাবিত করে। অক্সিটোসিন সম্পর্ক গড়তে উৎসাহ দেয়, অন্তরে প্রশান্তি আনে, বিশ্বাসের অনুভূতি জাগায় এবং কাছের বা দূরের অন্তরঙ্গ সম্পর্কের বন্ধন টিকিয়ে রাখতে সহায়তা করে। অক্সিটোসিন উচ্চ মাত্রায় থাকা অবস্থায় স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভালোবাসা দৃঢ় হয়। এ ছাড়াও অক্সিটোসিন দুশ্চিন্তা কমিয়ে দেয় এবং ভালো ঘুম হতে সাহায্য করে। পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য এগুলো প্রয়োজন। শুধু তা-ই না, আক্সিটোসিন যৌনশক্তি বৃদ্ধি করে এবং আসক্তির প্রতি চাহিদা কমিয়ে দেয়। তাই এটা আপনার জন্য বেশ উপকারী।

এখন কথা হলো, খারাপ অভ্যাস থেকে বিরত থাকার জন্য কীভাবে এই হরমোন নির্গত করা যায় ?

অন্তরঙ্গ মুহূর্তে স্ত্রীকে জড়িয়ে ধরা

এই হরমোন নির্গত করার জন্য প্রয়োজন সত্যিকারের ভালোবাসা এবং অন্তরঙ্গ মুহূর্তে স্ত্রীকে জড়িয়ে ধরা। তাই সেই মুহূর্তে তাকে জড়িয়ে ধরতে কার্পণ্য করবেন না। তাকে সন্তুষ্ট করুন, বিনিময়ে আপনিও সন্তুষ্ট হবেন। যারা বিবাহিত না তারা দয়া করে মন খারাপ করবেন না। শারীরিকভাবে অন্তরঙ্গ হওয়া ছাড়াও অক্সিটোসিন নির্গত করা যায়। আপনি অন্তর থেকে সম্মান করেন এমন কোনো মানুষের কাছে নিজের সুখ-দুঃখের অনুভূতি প্রকাশ করুন। এর মাধ্যমেও অক্সিটোসিনের পরিমাণ বাড়বে।

দান করুন

বেশি বেশি দান করুন। গবেষণায় দেখা যায়, অসহায় মানুষকে সহায়তা বা দান করার সময় অক্সিটোসিনের পরিমাণ বেড়ে যেতে থাকে। অন্যকে সুখী বা সন্তুষ্ট অবস্থায় দেখলেও অক্সিটোসিন নির্গত হয়।

ভালোবাসা প্রকাশ করুন

যাদের আপনি ভালোবাসেন (বাবা-মা, স্ত্রী, সন্তান) তাদের কখনো ভালোবাসি বলতে লজ্জা পাবেন না। আপনি চাইলে বিভিন্নভাবে নিজের ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারেন। যেমন: উপহার দেওয়া, চিঠি লেখা, তাদের দেখলে প্রফুল্ল হওয়া বা সুন্দর মেসেজ দেওয়া। এ কাজগুলোর মাধ্যমে অক্সিটোসিন নির্গত হয়, আত্মতৃপ্তি অনুভূত হয়। যা অবশেষে আসক্তি থেকে বিরত থাকতে আপনাকে সহায়তা করবে।

হাসুন

পর্ন ও হস্তমৈথুনের অনুপস্থিতিতে আপনার জীবন বিষাদময় হয়ে উঠবে, বিষণ্ণতায় ছেয়ে যাবে মন। কিন্তু যে বিকল্প ব্যবস্থা দিয়ে এই পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে হবে তা হলো—হাসি। হাসলে অক্সিটোসিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তবে অবশ্যই জায়গা বুঝে হাসবেন। জীবনকে স্ট্যান্ড আপ কমেডি বানালে হবে না। যখনই আপনার মন খারাপ হবে, তখনই কাউকে ফোন করুন বা দেখা করুন। মজার কিছু নিয়ে গল্প করলে হাসি আসবে এবং হাসিই আপনাকে প্রফুল্ল করে তুলবে।

হাঁটুন

যারা হাঁটতে অপছন্দ করে তাদের জন্য হাঁটাই একটি ব্যায়াম। অনেকে কাউকে সাথে নিয়ে হাঁটা পছন্দ করে। এটা অবশ্যই একটি ভালো অভ্যাস। যখন কথা বলতে বলতে কারও সাথে হাঁটা হয় তখন শরীরে অক্সিটোসিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। যা উভয় ব্যক্তির মধ্যে সুসম্পর্ক তৈরিতে ভূমিকা রাখে।

সেরোটোনিন (Serotonin)

অনেক সায়েন্টিস্টরা মনে করেন, সেরোটোনিনের অভাবে বিষণ্ণতা (depression) দেখা দেয়। যখন এর মাত্রা খুব নিচে নেমে যায়, তখন দুশ্চিন্তা ও রাগ বেড়ে যায়। এ অবস্থায় আবার রিল্যাপস্ হয়ে যায়। সেই পর্ন ও হস্তমৈথুনের অন্ধকার জগতে ফিরে যেতে হয়। সেরোটোনিনের মাত্রা কম-বেশি হওয়ার সাথে বিষণ্ণতার সম্পর্ক নিয়ে সায়েন্টিস্টদের মধ্যে মতোভেদ আছে। কেউ বলেন, সেরোটোনিনের অভাব দেখা দিলে বিষণ্ণতা দেখা দেয়। আবার কেউ বলেন, বিষণ্ণতার কারণে সেরোটোনিনের মাত্রা নিচে নেমে যায়। দুটো মতই খুব কাছাকাছি।

আমাদের ব্রেইনের বিলিয়ন বিলিয়ন সেল (brain cell) সেরোটোনিন দ্বারা প্রভাবিত। এই ব্রেইন সেলগুলো আমাদের মেজাজ, যৌনক্রিয়া, ঘুম, স্মৃতি, সামাজিক সম্পর্ক এবং প্রবৃত্তি নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে। যেহেতু সেরোটোনিন আমাদের অনেক আচার-আচরণের সাথে সরাসরি জড়িত, তাই আমাদের জানা উচিত, কীভাবে ব্রেইনে সেরোটোনিন সরবরাহ বাড়ানো যায়।

সূর্যের আলো

পর্যাপ্ত পরিমাণ সূর্যের আলো আমাদের ব্রেইনের জন্য বেশ উপকারী। তাই শীতকালের চেয়ে গ্রীষ্মকালে মানুষ সাধারণত বেশি ভালো অনুভব করে। কারণ, গ্রীষ্মকালে ব্রেইনে সেরোটোনিনের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই প্রতিদিন অন্তত দশ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকা উচিত।

ভালো স্মৃতি মনে করা

আমার যখনই আত্মীয়-স্বজন কিংবা বন্ধু-বান্ধবদের কথা মনে পড়ে আমি ছবির অ্যালবাম বের করে দেখতে থাকি, সে সময় অন্তরে অন্যরকম এক ভালো অনুভূতি জাগ্রত হয়। কারণ, আমরা যখন অতীতের কোনো সুখকর স্মৃতি মনে করি তখন আমাদের ব্রেইনে সেরোটোনিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। তাই নিজের বন্ধু-বান্ধব, পরিবারের সদস্য বা নিজের সন্তানদের সাথে গল্প করার মুহূর্তে পূর্বের ভালো স্মৃতি মনে করা যেতে পারে।

ভিটামিন বি

আপনি হয়তো অনেক কাজের চাপে মাথা ঠিক রাখতে পারেন না, সব ঠিকভাবে না হলে অস্থিরতা বেড়ে যায়। এমনকি তা কখনো কখনো আপনাকে রিল্যাপস্ পর্যন্ত নিয়ে যায়। কারণ, আপনার ব্রেইনে তখন সেরোটোনিনের অভাব দেখা দেয়। সেরোটোনিনের পরিমাণ বৃদ্ধির জন্য চিকিৎসকেরা ভিটামিন বি৬ ও বি১২ নেওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এটি আমাদের ব্রেইনকে শান্ত রাখে এবং চাপের মুহূর্তেও ঠান্ডা মাথায় চিন্তা করতে সহায়তা করে। এ ক্ষেত্রে আপনার উচিত কোনো চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া, তিনি আপনার শরীরের অবস্থা বুঝে ভিটামিন দেবেন (নিজ থেকে কোনো ভিটামিন কিনবেন না)।

এন্ডরফিনস্ (Endorphines)

ব্যথামুক্ত জীবনে আপনাকে স্বাগতম। এন্ডরফিনস্ ব্যথা দূর করে আরামদায়ক এক অনুভূতি দেয়। অন্যান্য রাসায়নিক বিক্রিয়ার মতোই এই হরমোন আমাদের শরীরে এক অসাধারণ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে নির্দিষ্ট পরিমাণে উৎপন্ন হয়। যাদের Obsessive Compulsive Disorder (OCD) আছে, তাদের শরীরে এন্ডরফিনস্ খুব নিম্ন মাত্রায় থাকে। তা ছাড়া এন্ডরফিনর্সের মতো এত গুরুত্বপূর্ণ একটি হরমোনের অভাবে আগ্রাসন, বিষণ্ণতা বা দুশ্চিন্তা দেখা দেয়। আপনি নিশ্চয়ই এসব মানসিক রোগে আক্রান্ত হতে চান না। তাই আমাদের ব্রেইনে প্রাকৃতিকভাবে সন্তুষ্টিকর ও ব্যথারোধকারী এই হরমোন নির্গত করা বেশ জরুরি। কীভাবে এই হরমোন নিয়ন্ত্রণে আনবেন?

ব্যায়াম করুন

ব্যায়াম নিয়ে আগে আলোচনা করিনি কারণ আমার চেনা অনেক আসক্ত ব্যক্তিরাই এ ব্যাপারটায় তেমন আগ্রহ দেখান না। দুঃখজনক হলেও সত্য যে, আসক্তির কারণে আমাদের কাজের প্রতি অনীহা সৃষ্টি হয়, মানসিক ক্লান্তি চলে আসে। কেউই এমন অবস্থায় জীবন অতিবাহিত করতে চায় না। তাই আপনাকে আমি ব্যায়াম করার উপদেশ দেবো। সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনি জিমে অন্যান্য মানুষের সাথে ব্যায়াম করেন। গবেষণায় দেখা যায়, যারা দলবেঁধে ফুটবল বা বাস্কেটবল খেলে তারা একা একা খেলা মানুষের চেয়ে বেশি কষ্ট

সহ্য করতে পারে। এটা বেশ গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। কারণ আসক্তরা মাঝে মাঝে এতটাই মানসিক কষ্ট অনুভব করে, যার শেষ পরিণতিতে রিল্যাপস্ হয়ে যায়। কষ্ট লাঘবের উপায় হিসেবে তারা পর্নকে বেছে নেয়। ক্ষনিকের সুখ অনুভব করতে চায়। কিন্তু যখন আপনি গ্রুপে ব্যায়াম করবেন, তখন এন্ডরফিনস্ আপনার মানসিক চাপ সৃষ্টির পথগুলো (stress channel) বন্ধ করে দেবে। ফলে আপনার মানসিক কষ্ট ও দুশ্চিন্তা অনেকটাই কমে যাবে। আপনি আরামদায়ক এক অনুভূতি পাবেন। আপনার মেজাজ ভালো থাকবে। আপনি ভালো আচরণ করবেন। এমনকি কঠিন সময়েও সঠিক সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারবেন।

জিনসেং খান

মানসিক চাপ ও ক্লান্তি দূর করার জন্য জিনসেং খুব কার্যকরী একটি ঔষধী। এটি চাপ সৃষ্টিকারী হরমোনগুলোর মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখে। যেসব অঙ্গ থেকে এই হরমোন নিঃসৃত হয় সেই অঙ্গগুলোকেও স্বাভাবিক রাখে। আমার মনে আছে, আমি যখন চায়নায় ছিলাম তখন সেখানে জিনসেং চায়ের বেশ জনপ্রিয়তা দেখেছিলাম। চাইনিজ ব্যবসায়ীরা এই চা খুব পছন্দ করত। আমি যখন তাদের জিজ্ঞাসা করলাম, আপনারা কেন এই চা এত পছন্দ করেন? তারা বলল, এই ঔষধী শরীরে শিথিলতা এনে দেয়। একজন ব্যস্ত ব্যবসায়ী সারাদিন কাজের যে চাপ অনুভব করেন এই চা সেই চাপকে মোকাবেলা করে। একজন আসক্ত ব্যক্তিও বিভিন্ন সময় বাজে চিন্তা থেকে মানসিক চাপ অনুভব করেন। এই অবস্থায় যদি জিনসেং চা স্বস্তি এনে দেয়, তাহলে তা ব্যবহার করতে ক্ষতি কী!

ল্যাভেন্ডার (Lavender) এর ঘ্রাণ নিন

থাই মাসাজ পার্লারে ল্যাভেন্ডার ব্যবহার করা হয়, কারণ, ল্যাভেন্ডারের আছে অসাধারণ ঘ্রাণ, যা প্রশান্তিকর পরিবেশ সৃষ্টি করে। শুধু তা-ই না, এটি প্রশান্ত থাকার জন্য প্রয়োজনীয় এন্ডরফিনস্ সরবরাহ করে, ফলে মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমে যায়। তাই আমার ওয়ার্কশপ, ইভেন্ট এবং কনফারেন্সগুলোতে সব সময় Ambipur Air Effects with Lavender, Vanilla & Comfort স্প্রে করা হয়। এটি আসলেই শ্রোতাদের এক আরামদায়ক অনুভূতি দেয়, সারাদিন জুড়ে তারা প্রশান্তি অনুভব করে। তাই বলে আমি বলছি না যে,

শান্তি পাওয়ার এটাই একমাত্র উপায়, কিন্তু এ পদ্ধতি অনেকের ক্ষেত্রেই কাজ করে।

স্ত্রীর সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্ত কাটান

বিবাহিত পর্ন-আসক্তদের উচিত স্ত্রীর সাথে সম্পর্ক উন্নত করা। আগের চেয়ে বেশি ভালোবাসা এবং যৌন-সম্পর্ক চাঙ্গা করা। কারণ, এতদিন ধরে আপনি পর্ন দেখেছিলেন, আপনার ব্রেইনজুড়ে সারাদিন বিক্ষিপ্তভাবে নারীদের নগ্ন ছবি ঘুরে বেড়াত। ফলে আপনার স্ত্রীর সাথে যৌন-সম্পর্কে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছিল। আপনি তার সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্ত উপভোগ করতেন না। তাই স্ত্রীর সাথে আগের সেই যৌন-সম্পর্ক ফিরিয়ে আনার জন্য আপনাকে সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। কারণ, এটা আসক্তি থেকে আরোগ্য লাভের ক্ষেত্রে অনেক গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন, দাম্পত্য জীবনে যারা সুখী তাদের শরীরে এন্ডরফিনস্‌ও বেশি নির্গত হয়।

সকাল উপভোগ করুন

অসাধারণ এই হরমোনগুলোর পরিমাণ বৃদ্ধি করার আরেকটি কার্যকরী উপায় হচ্ছে, সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠা। সঠিক সময় যদি জিজ্ঞাসা করেন তাহলে বলব, সূর্যোদয়ের আগে। যখন পাখিরা কিচির-মিচির শুরু করে এবং সবকিছু ধীরগতিতে চলে। যখন রাস্তায় থাকে না কোলাহল, টিভিতে চলে না রাজনৈতিক বিতর্ক। যখন সোশ্যাল মিডিয়া থাকে ঘুমন্ত কিন্তু অন্তর থাকে প্রশান্ত। এই অসাধারণ সময়টাই বেশির ভাগ মানুষ ঘুমিয়ে কাটায়। আপনি যদি আসলেই নিজের জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করতে চান বা ইচ্ছাশক্তিকে চ্যালেঞ্জ করতে চান, আপনাকে ভোরে বিছানা ত্যাগ করতে হবে এবং অন্যদের আগে দিন শুরু করতে হবে।

ভোরে বিছানা ত্যাগ করার উপকারিতা নিয়ে আমি বেশি আলোচনা করব না। তবে আপনাকে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে সাহায্য করার জন্য কিছু কথা বলব। আপনি জানেন, একটি কাজ অভ্যাসে পরিণত করার জন্য তা বার বার করা প্রয়োজন। তাই এত সকালে ঘুম থেকে ওঠা শুরুতে কষ্টকর মনে হলেও আপনাকে অবিরত লেগে থাকতে হবে। কাজটি প্রতিদিন করার মাধ্যমে আপনার ব্রেইন সহজেই এতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে। একসময় তা অভ্যাসে পরিণত হবে।

তাহলে ভোরে ঘুম থেকে উঠার উপকারিতা কী?

নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়ন করা

নিজের লক্ষ্যগুলোকে বাস্তব রূপ দেওয়ার জন্য আপনাকে প্রতিদিন সকালে কয়েক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে উঠতে হবে। এতে আপনি নিজের কাজগুলোকে এগিয়ে রাখা ছাড়াও যারা এই সময়টা ঘুমিয়ে কাটায় তাদের চেয়ে এগিয়ে থাকতে পারবেন। যারা জীবনে সফল বা ইতিবাচক পরিবর্তন আনার ব্যাপারে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ তারা সব সময় আগে ঘুম থেকে ওঠে এবং সময়টা কর্মমুখর করে তোলে।

মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি পায়

ভোরের নির্মল, শান্ত পরিবেশ সত্যিই মোহনীয়। এ সময়ে আপনি নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়নে অনেক বেশি মনোযোগী হতে পারবেন। চেষ্টা করুন সময়টা না ঘুমিয়ে থাকার। ভোরে উঠে পরিকল্পনা অনুযায়ী দিন শুরু করুন। এই মূল্যবান সময়ে যে মানসিক স্বচ্ছতা পাওয়া যায় তা অন্য কোনো সময় পাওয়া যায় না।

ভালো ঘুম হয়

সৃষ্টিকর্তা আমাদের এমনভাবে সৃষ্টি করেছেন যাতে আমরা দিনে কাজ করতে পারি এবং রাতে ঘুমাতে পারি। তাই সূর্য ওঠার আগে আপনাকে কাজের উদ্দেশ্যে উঠে যেতে হবে। এটি অভ্যাসে পরিণত হয়ে গেলে আপনি ঘুমের আবর্তন চক্রে স্বাস্থ্যকর উপায়ে পরিবর্তন আনতে পারবেন। এ ছাড়াও যারা ভোরে ঘুম থেকে উঠে তাদের শরীরে সুখী, সফল ও প্রশান্ত জীবন উপভোগের জন্য প্রয়োজনীয় সব হরমোন নির্গত হয়।

কোলাহল থেকে বাঁচা যায়

সারাদিন জুড়ে অনেক কোলাহল ও কর্মব্যস্ততার মধ্যে আমাদের জীবন অতিবাহিত হয়। আমরা এমন এক জগতে বন্দী যেখানে সপ্তাহের প্রতিটি দিন টিভি, সোশ্যাল মিডিয়া ও বিনোদনের দাস হয়ে আছি। শুধু সকালেই আপনি সব কোলাহল থেকে মুক্ত হয়ে স্বচ্ছ মন নিয়ে নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য কাজ করতে পারবেন।

ডেনজেল ওয়াশিংটনের একটা কথা মনে পড়ল,

> “
> *সফলতার পথে আরাম-আয়েশ,*
> *কষ্টের চেয়েও বড় বাধা।*
> ”

আপনি চান জীবনের লক্ষ্য বাস্তবায়ন করতে, সারাদিন জুড়ে কার্যক্ষম থাকতে, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে, তাহলে সকাল বেলা ঘুমিয়ে থাকলে কি চলবে! সকাল সকাল বিছানা ত্যাগ করতে হবে, সারাদিনের ক্লান্তির সাথে লড়াই করতে হবে। নিজের সুবিধার গণ্ডির মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকলে আপনি কখনো জীবনের লক্ষ্য বাস্তবায়ন করতে পারবেন না। আপনাকে গণ্ডি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠার সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করুন:

- আমি কীভাবে সকালটা কাজে লাগাতে পারি? সকালে সর্বোচ্চ কী কী কাজ করতে পারবেন লিখে রাখুন।
- আমার কাছে আরামের সংজ্ঞা কী? বিশ্রাম বা মজা করা, নাকি কার্যক্ষম কোনো কাজে লিপ্ত হওয়া যা আমার ভবিষ্যৎকে উজ্জ্বল করবে? নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবুন এবং বিস্তারিত উত্তর লিখুন।
- ভোরে ঘুম থেকে ওঠার মাধ্যমে আমি কতটা উপকৃত হব? আপনি নিজের লক্ষ্য ঠিক করুন এবং সেই লক্ষ্য অনুযায়ী প্রতিদিন সকালে কতক্ষণ কোন কাজ করবেন তার একটা রুটিন করুন।

আপনি যদি এই অধ্যায়ে উল্লেখিত কেমিক্যাল বা হরমোনগুলো ভারসাম্যে আনতে পারেন এবং প্রতিদিন সকালে স্বচ্ছ মন নিয়ে দিন শুরু করেন, তাহলে আমি নিশ্চিত আপনি 'সাহায্যের হাত' ধাপের জন্য প্রস্তুত হয়েছেন। গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য সঠিক পথের ওপর দণ্ডায়মান আছেন। তাই অস্থির হবেন না; পরের অধ্যায়ে 'সাহায্যের হাত' ধাপটি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

পর্নোগ্রাফি আমাদের ব্রেইনে যে পরিবর্তন ঘটাচ্ছে সুখ সেখানেই বন্দী হয়ে আছে।

আমাদের এমন কিছু কাজে জড়িত হতে হবে, যা পর্নোগ্রাফির মতো আসক্তিকর অভ্যাসকে প্রতিস্থাপন করতে পারে।

আপনার ব্রেইন পরিবর্তিত হওয়ার সাথে সাথে আচরণেও পরিবর্তন আসবে।

অবৈধ ড্রাগ ব্যবহার করার সময় আপনি হয়তো ক্ষণিকের সুখ পান, কিন্তু আমি আপনাকে এমন এক যাত্রায় পথ দেখাচ্ছি, যার শেষ মাথায় রয়েছে চূড়ান্ত সফলতা।

পর্ন ও হস্তমৈথুনের অনুপস্থিতিতে আপনার জীবন বিষাদময় হয়ে উঠবে, বিষণ্ণতায় ছেয়ে যাবে মন, কিন্তু আপনাকে এই অবস্থা মোকাবেলা করতে হবে বিকল্প কিছু দিয়ে, তা হলো— হাসি।

পূর্বের সুখকর স্মৃতি মনে করার মাধ্যমে ব্রেইনে সেরোটোনিন এর পরিমাণ বৃদ্ধি করা যায়।

দাম্পত্য জীবনে যারা সুখী তাদের শরীরে এন্ডরফিনস্‌ও বেশি নির্গত হয়।

ব্রেইন কেমিক্যালে ভারসাম্য বজায় রাখার কিছু উপকারিতা:

- পর্নোগ্রাফি আমাদের ব্রেইনে যে পরিবর্তন ঘটায় সুখ সেখানেই বন্দী হয়ে আছে। কেমিক্যালে ভারসাম্য ফিরে এলেই আসক্তির প্রতি ঝোঁক কমে যাবে। অর্থাৎ আপনার ব্রেইন পরিবর্তিত হওয়ার সাথে সাথে আচরণেও পরিবর্তন আসবে। তাই আপনার জানা প্রয়োজন কীভাবে প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ হরমোনগুলোর পরিমাণে ভারসাম্য ফিরিয়ে আনা যায়, যাতে অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণ থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব হয়।

- ডোপামিন নিয়ে সবচেয়ে চিন্তার বিষয় হচ্ছে, এটা যখন অতিরিক্ত পরিমাণে নির্গত হয় তখন আপনি পর্ন দেখা ছাড়া অন্য কোনো চিন্তাই করতে পারেন না এবং যৌন-সন্তুষ্টি পাওয়ার লোভে দেখেই ফেলেন। কিন্তু যখনই এর পরিমাণে ঘাটতি দেখা দেয়, আপনি হতাশ হয়ে যান, আপনার হৃদয় আঁটসাঁট হয়ে আসে, একসময় আপনি নিজেকেই ঘৃণা করতে শুরু করেন।

- অক্সিটোসিনের পরিমাণ বাড়লে টেনশন কমে যায় এবং ভালো ঘুম হয়। আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য দুটোই বেশ জরুরি।

- আমাদের ব্রেইনের বিলিয়ন বিলিয়ন সেল (brain cell) সেরোটোনিন দ্বারা প্রভাবিত। এই ব্রেইন সেলগুলো আমাদের মেজাজ, যৌনক্রিয়া, ঘুম, স্মৃতি, সামাজিক সম্পর্ক এবং প্রবৃত্তি নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে। যেহেতু সেরোটোনিন আমাদের অনেক আচার-আচরণের সাথে সরাসরি জড়িত, তাই আমাদের জানা উচিত, কীভাবে ব্রেইনে সেরোটোনিন সরবরাহ বাড়ানো যায়।

- প্রাকৃতিকভাবে সন্তুষ্টিকর ও ব্যথারোধকারী হরমোন এন্ডরফিনস্ আমাদের জন্য বেশ উপকারী।

ভোরে ঘুম থেকে ওঠার ৪টি উপকারিতা:

১) নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়ন করা যায়।

২) মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি পায়।

৩) ভালো ঘুম হয়।

৪) কোলাহলো থেকে বাঁচা যায়।

এক থেকে দুই সপ্তাহ সময় দিয়ে ওপরের টিপস্‌গুলো আপনার জীবনে প্রয়োগ করুন এবং ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো খেয়াল করুন। নিজে চেষ্টা না করলে সত্যিকার অর্থে এ যাত্রায় আপনি গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন না। তাই টিপস্‌গুলো প্রয়োগ করে সামনে এগোতে থাকুন।

অধ্যায়

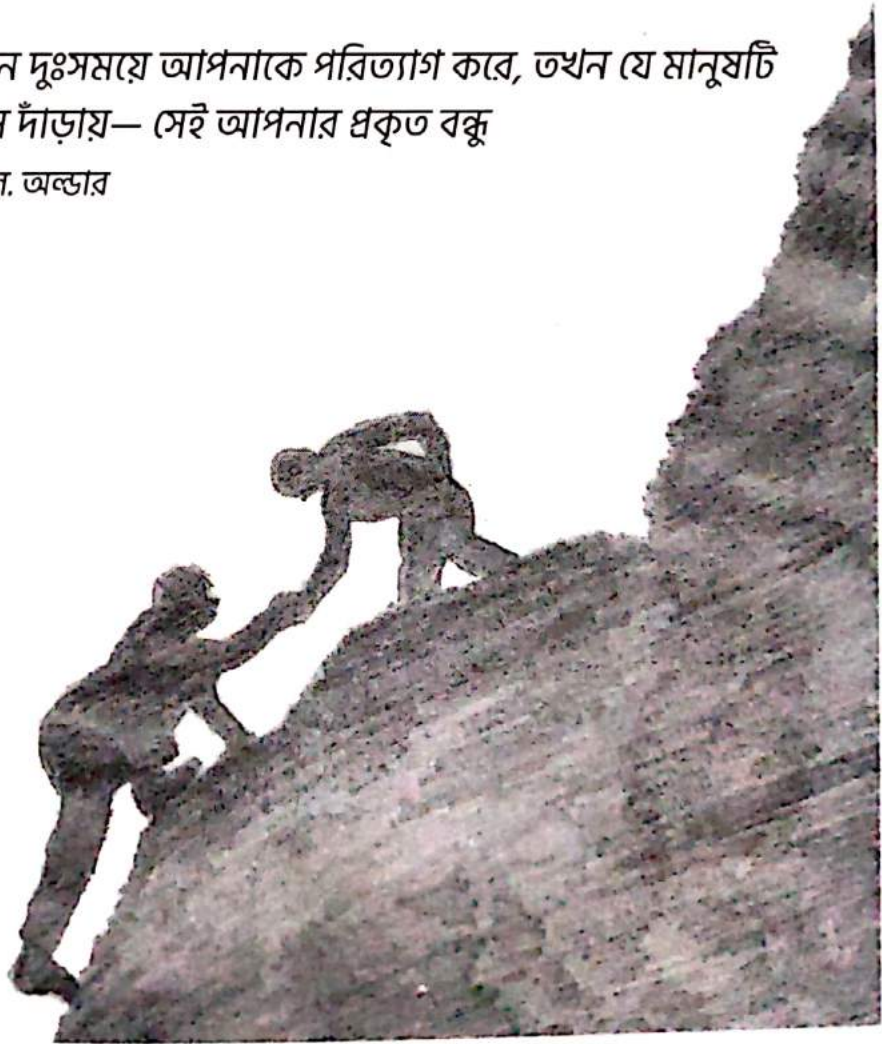
৪

সাহায্যের হাত

“

সবাই যখন দুঃসময়ে আপনাকে পরিত্যাগ করে, তখন যে মানুষটি পাশে এসে দাঁড়ায়— সেই আপনার প্রকৃত বন্ধু

-শ্যানন এল. অল্ডার

”

প্রথম যেদিন কেউ আমার নিকট তার পর্ন-আসক্তির কথা স্বীকার করেছিল, আমি শুনে আকাশ থেকে পড়েছিলাম। ভেবেছিলাম, সে হয়তো পাগল হয়ে গেছে, না হয় মজা করছে। আমি কখনোই ভাবিনি, সেক্স, পর্ন বা হস্তমৈথুন কোনো ধরনের আসক্তি হতে পারে; এমন আসক্তি যা জীবনকে ধীরে ধীরে ধ্বংসের পথে টেনে নিয়ে যায়।

যখন আমি হাই স্কুলে ছিলাম তখন বন্ধুদের মধ্যে প্রচুর পর্ন ম্যাগাজিন আদান প্রদান হতো, কারও লাজ-লজ্জা বলতে কিছু ছিল না। আমরা আলোচনা করতাম সেক্স পজিশন নিয়ে, নতুন নতুন পর্ন নিয়ে। সবচেয়ে ভয়াবহ অবস্থা ছিল, যখন বন্ধুরা একজন আরেকজনকে গর্বের সাথে বলত, কে দিনে কতবার হস্তমৈথুন করতে পারে। আজ তাদের জীবন পর্ন দ্বারা এতটাই ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে যে, কারও নিকট নিজের সমস্যার কথা খুলে বলার সময় চলে এসেছে। তারপরও তারা বলতে চাচ্ছে না, শেয়ার করতে লজ্জা পাচ্ছে। অথচ তারা প্রতিনিয়ত এই আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে নিজের প্রবৃত্তির সাথে লড়াই করে যাচ্ছে। এতদিন ধরে তাদের এই আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে হার মানার কারণ একটাই—তারা কারও সাহায্য কামনা করেনি। আচ্ছা আমরা কেন নিজেদের আসক্তির কথা বিশেষজ্ঞদের কাছে স্বীকার করতে পারি না, যারা আমাদের এই যাত্রায় সফল হতে সাহায্য করতে পারবে। আমরা কেন অন্য আসক্তদের সাথে এক জায়গায় মিলিত হতে পারি না, যারা নিজেরাও এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথ খুঁজছে বা কারও সাহায্য চাচ্ছে। কেন আমরা সাহায্যের জন্য হাত বাড়িয়ে দিই না। অন্তত বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুর কাছে না-বলা কথাগুলো বলি না।

প্রয়োজনে 'সাহায্যের হাত' বাড়িয়ে দেওয়া নিয়েই এই অধ্যায়ের আলোচনা। বিশ্বাসযোগ্য কাউকে কীভাবে সংকোচ বোধ ছাড়া নিজের আসক্তির কথা বলবেন। আসক্ত ব্যক্তিদের নিয়ে গড়া কোনো সাপোর্ট গ্রুপে যুক্ত হওয়া কেন প্রয়োজন তা জানতে হবে। তাদের সহায়তায় আপনি সকল বাধা অতিক্রম করে সহজেই গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন। মনে রাখবেন, আপনি কিন্তু একা নন, আপনার মতো লাখ লাখ পর্ন-আসক্ত ব্যক্তি আছেন, যারা অনেকদিন ধরে কার্যকরী কোনো সমাধান খুঁজছেন। তাদের সাহায্য করার মাধ্যমেও আপনি উপকৃত হবেন।

আপনাকে আমার এক ক্লায়েন্ট এর কথা বলি, যিনি গত দু-বছর আগে আমার কাছে

প্রথম নিজের আসক্তির কথা স্বীকার করেছলেন। আমি তাকে নিজের অনুভূতিগুলো লিখতে বলেছিলাম। তিনি লিখেছিলেন,

"আমি গত ১০ বছর আগে আমার স্ত্রীর কাছে নিজের আসক্তির কথা স্বীকার করতে চেয়েছিলাম। সংকোচ বোধ হচ্ছিল। ভাবতে পারছিলাম না ও ব্যাপারটা কীভাবে নেবে। কিন্তু সঠিক কাজটা না করে, ওর কাছে সত্য লুকিয়ে রেখে আমি বারবার ব্যাপারটা এড়িয়ে যেতাম। যৌন-সন্তুষ্টি পাওয়ার জন্য, ডোপামিন দিয়ে ব্রেইন ভরিয়ে রাখার জন্য যা করা দরকার করতাম। শেষ পর্যন্ত আমি অন্য কাউকে বলার সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি। ১০ বছর পর এই প্রথম আমি হালকা অনুভব করছি, মনে হচ্ছে আমি এখন আর একা নই।"

নিজের আসক্তির কথা অন্যের কাছে স্বীকার করা অনেকের কাছেই বেশ কঠিন একটা কাজ। আর নিজের স্ত্রী বা স্বামীর কাছে বলা তো আরও দুরূহ ব্যাপার। অতীতে আমার কাছে এমন অনেক ক্লায়েন্ট এসেছিল, যারা একসময় নিজের আসক্তির কথা অন্যের কাছে বলার চেয়ে বিষণ্ণতার মধ্যে জীবন অতিবাহিত করাকেই বেছে নিয়েছিল। যদিও তারা জানতো আসক্তির কারণে তাদের জীবনে ব্যাপক ক্ষতি হয়ে যাচ্ছে। কারও কাছে নিজের গোপন কষ্টের কথা শেয়ার করতে পারা এতটাই কঠিন হতে পারে। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, আপনার আশেপাশের অনেকেই আছেন যারা অবশ্যই আপনার এই সমস্যা নিয়ে ঠাট্টা করবেন না বা আপনার কষ্ট বাড়িয়ে দেবে না। বরং তারা আপনাকে এই আসক্তি থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করবে, অনুপ্রেরণা দেবে। আপনার স্ত্রী থেকে শুরু করে বাবা-মা, ভাই-বোন, কাছের বন্ধু কিংবা শিক্ষকের কাছে পর্যন্ত আপনি নিজের আসক্তির কথা স্বীকার করতে পারেন। আর যার কাছে আসক্তির কথা স্বীকার করা হয় তাকে আমরা বলি অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনার (accountability partner)। তারা আপনার দিকে সব সময় নজর রাখবে যাতে আপনি আসক্তির দিকে ফিরে না যান। আপনি আগে কী করেছেন তা তাদের কাছে ব্যাপার না; তারা আপনাকে ভালোবাসে। তাই আপনাকে কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে তারা নিজেদের সাধ্য অনুযায়ী সাহায্য করে যাবে। আপনি নিজেই এতদিন ধরে সেভাবে চাননি বলে এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথে অগ্রসর হতে পারেননি। তবে তাদের বললে হয়তো কাজ হতো।

তাই বলে মাইকিং করে সবাইকে জানাতে বলছি না যে, আপনি আসক্ত। যাকে

তাকে এ ব্যাপারে বলতে যাবেন না! আপনি শুধু সেই মানুষদের বলবেন, যারা আপনাকে পছন্দ করে, ভালোবাসে। আপনার না-বলা কথাগুলো তাদের কাছে খুলে বলুন। দেখবেন তারা আপনার জন্য সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবে।

যারা আমার কাছে সাহায্যের জন্য মেইল পাঠায় তাদের বেশির ভাগ লেখার শুরুতে থাকে, 'আমি এই কথা আগে কাউকে বলিনি'। অথচ আপনি আমার মতো পুরোপুরি অচেনা একজন মানুষকে ঠিকই বললেন। তাহলে যারা আপনার কাছের মানুষ, তাদের কি আগে বলা উচিত ছিল না? আপনি অবশ্যই বিশেষজ্ঞদের সাহায্য নেবেন, কিন্তু তারা তো আপনার সাথে সারাদিন থাকবে না। আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুরা সারাক্ষণ আপনাকে ঘিরে থাকে। আপনার সমস্যা জানতে পারলে তারা অবশ্যই আপনার দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবে।

কেউ হয়তো জিজ্ঞাসা করবেন, 'এটা কি আমাদের আরোগ্য লাভকে ত্বরান্বিত করবে বা স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সাহায্য করবে?' হ্যাঁ, অবশ্যই সাহায্য করবে। নিজের আসক্তির কথা কাউকে খুলে বলার অনেক উপকারিতা আছে। যেমন:

- আসক্তির কথা কাউকে না বলে নিজের মধ্যে আটকে রাখলে তা আরও খারাপের দিকে যায়। এর ফলে ভয় ও হতাশা বাড়তে থাকে। আপনার কাছের মানুষদের মনে সন্দেহ সৃষ্টি করে। একা থাকতে চাওয়া বা সারাদিন ইন্টারনেটে বুঁদ হয়ে থাকা অবস্থায় দেখে আপনার স্ত্রী, বাবা-মা এবং পরিবারের সদস্যরা চিন্তায় পড়ে যায়। তাই আপনি যাদের ভালোবাসেন, বিশ্বাস করেন, তাদের কাছে মন খুলে সব কথা বলুন। তারা অবশ্যই আপনাকে সাহায্য করবে, আপনার বিভ্রান্তি দূর করবে এবং আপনাকে সঙ্গ দেওয়ার জন্য নিজের জীবন থেকে মূল্যবান সময় বের করে নেবে।
- আপনি যখন নিজের সমস্যার কথা বিশ্বাসযোগ্য কারও কাছে খুলে বলবেন, তখন আপনার ভয়, দুশ্চিন্তা আগের চেয়ে অনেক কমে যাবে। আপনি পরিস্থিতি আরও ভালোভাবে সামাল দিতে পারবেন, আপনার মধ্যে স্বস্তি ফিরে আসবে। কারণ, আগে আপনি যে সমস্যা নিয়ে একা চিন্তা করতেন তা এখন অন্যজনের সাথে ভাগ করে নিচ্ছেন, ফলে হালকা অনুভব করবেন।

- আপনি নিজের সমস্যা বা উদ্বেগের বিষয় নিজের মধ্যে বন্দী করে না রেখে অন্য কারও সাথে শেয়ার করুন। তারা আপনাকে এমন কোনো সমাধান বাতলে দিতে পারেন, যা আপনি আগে কখনো চিন্তা করেননি। যার ফলে, আপনার দুশ্চিন্তা অনেক কমে যাবে। অন্তরের বোঝা হালকা হয়ে যাবে এবং আপনি আগের চেয়ে অনেক বেশি আশাবাদী হবেন। মোটকথা মানসিক ও শারীরিক উভয় দিক থেকেই আপনি ভালো অনুভব করবেন।
- কোনো কাউন্সেলর বা কোচের (couch) কাছে গেলে আরও ভালো হবে। তারা আপনাকে অবশ্যই এমন কোনো কাজ দেবেন না যা করতে আপনি সক্ষম নন। বরং যেভাবে এগিয়ে গেলে আপনার জন্য সহজ হবে তারা সেভাবেই সমাধান দেবেন। পরিবারের সদস্যদের কাছে বলা ভালো, তবে কেউ কেউ হয়তো এমন সমাজে বড় হয়েছেন যেখানে বাবা-মায়ের সাথে এসব বিষয়ে কথা বলতে গেলে বরং হিতে বিপরীত হয়। কারণ, তারা এ ব্যাপারগুলো বোঝার চেষ্টা করেন না। কিন্তু একজন প্রফেশনাল কোচ এই আলোচনাকে এমন এক পর্যায়ে নিয়ে যাবে, যা আপনাকে ব্যাপকভাবে উপকৃত করবে।

পরিবারের সদস্য বা প্রফেশনাল কোচের কাছে ছাড়াও নিজের আসক্তির কথা খুলে বলার আরও পথ আছে। আপনি কিন্তু একা আসক্ত নন। আপনার মতো আরও অনেক আসক্ত ব্যক্তি আছেন, যারা আসক্তি থেকে মুক্তি চান। এ লক্ষ্যে অনেকেই গ্রুপ থেরাপির জন্য একত্রিত হন। আপনি চাইলে তাদের সাথে যুক্ত হওয়ার মাধ্যমেও নিজের আসক্তির কথা শেয়ার করতে পারেন। গ্রুপ থেরাপিতে যোগদান করার কিছু উপকারিতা:

- এটা আপনাকে বার বার পর্নের খারাপ দিক সম্পর্কে রিমাইন্ডার দেবে। তা ছাড়া আপনি যখন নিজের আসক্তির কথা অন্যদের সাথে শেয়ার করবেন, তখন তারা আপনার কথা খুব মনোযোগ দিয়ে শুনবে। কারণ, তারা নিজেরাও আপনার মতো অন্ধকার জগতের বাসিন্দা। এমন গ্রুপে জড়িত হওয়ার পর থেকে আপনি নিজে যেমন আর আসক্তির পথে হাঁটতে চাইবেন না, তেমনই অন্যরাও আপনার জীবন থেকে শিক্ষা নেওয়ার মাধ্যমে সচেতন হবে।

- আসক্তি থেকে মুক্তি চায় এমন মানুষদের সাথে নিয়মিত মিলিত হতে পারলে আপনি একাকিত্ব থেকে মুক্তি পাবেন।
- এতদিন ধরে আসক্ত থাকায় আপনি নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছিলেন, নিজেকে খুব অসহায় ভাবতেন। কিন্তু অন্য আসক্তদের দেখে আপনার অন্তরে আশা জাগবে। আত্মবিশ্বাস ও সাহস নিয়ে মুক্তির এ যাত্রায় এগিয়ে যাওয়ার অনুপ্রেরণা পাবেন।
- যখন দেখবেন, অন্যরা আপনার জীবনের গল্প শুনে নিজেদের জীবন বদলে ফেলছে, তখন আপনার মনে অন্যরকম এক ভালো লাগা কাজ করবে। শুধু নিজের কথা শেয়ার করার মাধ্যমে আপনি এই আসক্তির বোঝা থেকে অনেকটা মুক্ত অনুভব করবেন।

আমরা একা একা হয়তো অনেককিছু চেষ্টা করতে পারি, মন্দকাজ পরিত্যাগ করতে পারি কিংবা ভালো ভালো কাজ করে ফেলতে পারি। তারপরও আমাদের মধ্যে সীমাবদ্ধতা থেকেই যায়। যদিও আপনার জ্ঞান আছে, ইচ্ছা আছে, ব্রেইন কেমিক্যাল নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা আছে, আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য যত তথ্য জানা প্রয়োজন সবই জানা আছে, তারপরও কিন্তু আপনি একা। পরবর্তী ধাপে উত্তীর্ণ হওয়ার উপায় হয়তো আপনি জানেন, কিন্তু যে মনোবল দরকার তা আপনার মধ্যে নাও থাকতে পারে। তাই আপনার উচিত অন্যের সাহায্য নেওয়া। আমি সেইসব মানুষের কথা বলছি যারা আপনার কষ্ট অনুভব করতে পারে, জীবনের কঠিন মুহূর্তে আশ্বাস দিতে পারে। তাদের কাছে গিয়ে মন খুলে দুটি কথা বলুন।
জন ম্যাক্সওয়েল বলেছেন,

> “
> *মহত্ত্ব অর্জনের জন্য এক সংখ্যাটা খুবই ছোট।*
> ”

একা এ আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সহজ কোনো কাজ নয়। আমাদের জীবনে অন্য মানুষের ব্যাপক ভূমিকা আছে। আপনি চাইলেই ব্যাপারটা এড়িয়ে যেতে পারবেন না। এই পৃথিবীতে আমরা কারও সাহায্য ছাড়া একা একা বাস করতে আসিনি। আমরা অনেক সম্প্রদায়ের মধ্যে বসবাস করি। তাই তাদের খুঁজে বের করুন। নিজের অবস্থার কথা খুলে বলুন। নিজেকে অশ্লীলতা থেকে বাঁচান। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, নিজের গোপন সমস্যার কথা বলার জন্য কাকে বিশ্বাস করতে পারি?

তাদেরকে যারা আপনাকে জানে এবং বোঝে

এমন কাউকে খুঁজে বের করুন, যে আপনাকে ভালোভাবে চেনে, আপনার সমস্যা বুঝবে এবং সমাধানের ব্যাপারে সাহায্য করতে পাশে এসে দাঁড়াবে। আপনার কষ্ট অনুভব করবে, সান্ত্বনা দেবে। যারা আপনাকে সত্যিকার অর্থেই ভালোবাসে, আপনি তাদের কাছে অন্তরের কথা বলে স্বস্তি পাবেন।

শেনন এল. অল্ডার বলেন,

> “
> *আসল বন্ধু তো সে,*
> *যে সবাই চলে যাওয়ার পরও আপনার সাথে থেকে যায়।*
> ”

আপনার তাকেই দরকার, যে সত্যিকারের বন্ধু।

যারা আপনাকে অনুপ্রেরণা দেবে এবং আপনার গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে

আগেই বলেছি যারা আপনাকে বোঝে, ভালোবাসে, তারা আপনাকে অবশ্যই সাহায্য করবে। আপনার বাকি যাত্রায় তাদের সঙ্গী করে নিন। মুক্তির এ পথে যখন আপনি আশাহত হবেন তারা আপনাকে আশা দেবে। যখন ভয় আপনাকে আঁকড়ে ধরবে তারা আপনার অন্তরে সাহস জোগাবে। প্রতিটি কঠিন মুহূর্তে অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করবে। তাদের সাথে নিয়েই আপনি বাকি পথ পাড়ি দেবেন। যখন আপনি গন্তব্যে পৌঁছবেন, অর্থাৎ আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হয়ে যাবেন, তখন তারা আপনাকে অভিনন্দন জানাবে।

আপনার প্রয়োজনে যারা সাহায্য করতে পারে

শুধু প্রেরণা যথেষ্ট নয়। আপনি তাকেই সাহায্যের কথা বলবেন, যে আপনাকে এই আসক্তি থেকে মুক্ত করার জন্য যা করা দরকার তা করতে সদা প্রস্তুত থাকবে। আপনার এমন কাউকে দরকার, যে শুধু সুন্দর সুন্দর কথাই বলবে না; বরং আপনাকে নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর সঠিক দিক-নির্দেশনা দেবে।

উত্তম চরিত্রের কোনো মানুষকে

আমাদের অনেক বন্ধু, সহপাঠী, সহযোগী আছে যাদের মধ্যে নানা ধরনের খুঁত থাকা সত্ত্বেও আমরা তাদের সাথে চলাফেরা করি। কিন্তু আপনি নিজের আসক্তির কথা যাকে বলবেন তাকে উত্তম চরিত্রের একজন মানুষ হতে হবে। এ মানুষটিকে খুঁজে বের করার ব্যাপারে আপনাকে বেশ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। সে মানুষটি হতে হবে স্নেহময় ও ক্ষমাশীল, যে কথায় কথায় আপনার ভুল ধরবে না। তাকে হতে হবে দয়াশীল ও উদায় মানসিকতার একজন মানুষ। এ কাজের জন্য এমনই একজন যোগ্য ব্যক্তিকে নিয়োগ করতে হবে।

যে প্রতিনিয়ত আপনার খোঁজ-খবর নেবে

আপনার তাকেই দরকার যে কখনো আপনার কথা ভুলে যাবে না। প্রতিনিয়ত আপনার খোঁজ-খবর নিতে থাকবে। আপনি জানেন আসক্তি কতটা প্রবল হতে পারে, তাই আপনাকে প্রায়ই সঠিক গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যেতে তাগাদা দিতে হবে। অন্যথা আপনি মুক্তির পথ থেকে বিচ্যুত হয়ে ভুল পথে চলে যেতে পারেন।

যারা নিঃস্বার্থ

যারা সব সময় স্বার্থহীনভাবে আপনার প্রয়োজনে এগিয়ে আসবে। এমন নিঃস্বার্থ বন্ধু সারা জীবন আপনার পাশে থাকবে, আপনার কঠিন সময়ে সাধ্য অনুযায়ী সাহায্য করবে। একা যেই কাজ আপনার কাছে অসম্ভব বলে মনে হতো, তাদের সহযোগিতায় সেই কাজও আপনার কাছে সম্ভব বলে মনে হবে। এককথায়, আসক্তি থেকে মুক্তির এ যাত্রায় তারা আপনার সাথে সকল বাধা মোকাবেলা করবে।

কিন্তু ভুলে যাবেন না যে, তাদের ব্যক্তিগত জীবন আছে। তাদের জীবনেও খারাপ সময় আসতে পারে। তাই প্রয়োজনের সময় তাদেরকেও সাহায্য করবেন। সব সময় সুবিধাবাদী হলে চলবে না, সাহায্যকারীও হতে হবে।

যারা আপনার মন ভালো করে দিতে পারে

এমন সব মানুষ থেকে দূরে থাকুন যারা আপনাকে সব সময় কষ্ট দেয়, যাদের কথায় আপনি আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেন। বরং তাদের সাথে থাকুন, যারা আপনার ব্যর্থতার সময় উৎসাহ জোগায়, আপনার মুখে হাসি ফুটিয়ে তোলে। তারা জানে

আপনি আসক্ত। ব্যর্থতা আপনাকে হতাশ করে তোলে এবং হতাশা থেকে আসক্তি আরও মারাত্মক রূপ ধারণ করে। তাই তারা কখনোই চায় না আপনাকে এই অবস্থায় একা ফেলে রাখতে; বরং তারা জানে কীভাবে আপনাকে আবার সঠিক পথে ফিরিয়ে আনতে হবে।

দচলুন আবার সাপোর্ট গ্রুপে ফিরে যাই। সাপোর্ট গ্রুপ বা গ্রুপ থেরাপিতে যোগদান করার উপকারিতা নিয়ে আগেই বলেছি। প্রথম প্রথম ব্যাপারটা আপনার কাছে অদ্ভুত লাগতে পারে। তবে সময় যাওয়ার সাথে সাথে আপনি যখন অন্যান্য আসক্ত ব্যক্তিদের সাথে পরিচিত হবেন, তখন ব্যাপারগুলো আপনার কাছে আরও সহজ হবে। প্রতিটি সেশনে নতুন কৌশল শিখবেন, নতুন নতুন অভ্যাসের সাথে পরিচিত হবেন। হতে পারে আপনি এখনো অন্যদের সাথে নিজের গোপন কথা শেয়ার করতে ইতস্তত বোধ করেন। তবে চিন্তার কোনো কারণ নেই, আপনি কাছের মানুষের সাথে কীভাবে নিজের কথা শেয়ার করবেন বা কার কাছে শেয়ার করবেন সবই আপনাকে বলে দেওয়া হয়েছে। এখন আপনাকে শুধু সিদ্ধান্ত নিতে হবে। যাই হোক, সাপোর্ট গ্রুপ আপনার এই যাত্রাকে সহজ থেকে সহজতর করবে। আসুন, এর আরও কিছু উপকারিতা জেনে নেওয়া যাক।

একাকিত্বকে না বলুন

আমি যে ব্যক্তিদের নিয়ে কাজ করি তাদের অনেকেই সন্দেহাতীতভাবে বিশ্বাস করে যে তারা নিজেরাই শুধু আসক্ত, অন্য কেউ আসক্ত না। অথচ তাদের মতো যে এমন আরও অনেক আসক্ত ব্যক্তি আছে তা তারা কল্পনাই করতে পারে না। যদিও আমাদের সবার মন মানসিকতা একরকম না। হয়তো ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে থেকে আমরা এক একজন আসক্ত হয়েছি, তবে আসক্ত হওয়ার পর থেকে আমাদের অনেকটা একই অনুভূতি, চ্যালেঞ্জ, কষ্ট বা পরীক্ষার মধ্য দিয়ে জীবন অতিবাহিত করতে হচ্ছে। যেহেতু আমরা সবাই একই পথের যাত্রী হয়ে একই আসক্তির বিরুদ্ধে লড়ছি। তাই একসাথে পথ চলার সময় আমরা আসক্তির আতঙ্ক মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলে শুধু গন্তব্যের দিকেই মনোনিবেশ করতে পারি।

সাপোর্ট গ্রুপে অংশগ্রহণকারীরা শুধু নিজেরা সাপোর্ট নেন না, অন্যদেরও সাপোর্ট দেন

অনেকেই মনে করেন যে সাপোর্ট গ্রুপে অংশগ্রহণকারীরা শুধু নিজেদের গল্প বলেন এবং কোচ বা থেরাপিস্ট এর কাছ থেকে উপদেশ গ্রহণ করে থাকেন। কিন্তু এই ধারণা পুরোপুরি ঠিক না। এখানে সকল অংশগ্রহণকারীদের একে অপরকে সাহায্য করা এবং সমর্থন দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করা হয়। আমি এমন অনেককেই দেখেছি যারা গ্রুপের অন্যদের সাপোর্ট করার মাধ্যমে নিজেদের জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন সাধন করেছেন।

পর্নোগ্রাফি-আসক্তি অন্য সবার কাছ থেকে আপনাকে দূরে সরিয়ে দেয়। ফলে আপনি একাকিত্ব ও হতাশার মধ্যে জীবনযাপন করতে থাকেন। কিন্তু সাপোর্ট গ্রুপ আপনাকে মানুষের কাছে নিয়ে আসবে, অন্যদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। যখন দেখবেন কেউ আপনার কথা শুনে ঠাট্টা করছে না, তখন আপনি হাতে চাঁদ পাওয়ার মতো খুশি হবেন।

সাপোর্ট গ্রুপে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করা

বছরের পর বছর ধরে আপনি নিজের যে অনুভূতিগুলো লজ্জায় কোনো কাছের আত্মীয় বা বন্ধু-বান্ধবের সাথে শেয়ার করতে পারেননি, সাপোর্ট গ্রুপের প্রতিটি সেশন আপনাকে সেই অনুভুতিগুলোই ভাষায় প্রকাশ করার সুযোগ দেবে। পর্নোগ্রাফি আপনার জীবনকে এক কাল্পনিক গোলকধাঁধায় বন্দী করে ফেলে, যেখানে আপনি মুক্তির কোনো পথ খুঁজে পান না। তাই সাপোর্ট গ্রুপ আপনাকে এমন কিছু মানুষের সংস্পর্শে নিয়ে আসবে, যাদের আপনার সাহায্য দরকার এবং আপনারও তাদের সাহায্য দরকার।

সঠিক মতামত এবং নিরাপদ পরিবেশ

সাপোর্ট গ্রুপে সবার কাছ থেকে আপনি নিজের সম্পর্কে সঠিক মতামত জানতে পারবেন এবং বিভিন্ন ধরনের পরামর্শ পাবেন। একে অপরের সাথে নিজেদের গল্প শেয়ার করার সময় জীবনের অনেক ঘটনাই মিলে যাবে, অনেক সমস্যাই এক হয়ে যাবে। আপনার কাছ থেকে তারা যেমন শিখবে, আপনিও তাদের কাছ থেকে শিখবেন। এভাবে একসময় নিজেদের মধ্যে সম্মান ও ভালোবাসা বৃদ্ধি পাবে। পর্নোগ্রাফির অন্ধকার জগতে আছে শুধু কষ্ট, অনুশোচনা আর হতাশা। কিন্তু নিজের কথা শেয়ার করার মতো এমন নিরাপদ পরিবেশ আপনাকে নতুন জীবন শুরু করার

অনুপ্রেরণা দেবে। সবার আশাবাদী মনোভাব দেখে আপনিও তাদেরই মতো আত্ম-উন্নয়নে সচেষ্ট হওয়ার দৃঢ়সংকল্প নিয়ে মুক্তির পথে এগিয়ে যাবেন।

সাপোর্ট গ্রুপ বিষণ্ণতা ও দুশ্চিন্তা কমিয়ে দেয়

অন্য আসক্তদের সাথে মিলিত হওয়ার মাধ্যমে আপনি এতদিনের বিষণ্ণতা ও দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পাবেন। আপনার অন্তরের বোঝা হালকা হয়ে যাবে এবং আপনি ধীরে ধীরে আগের মতো সুস্থ মস্তিষ্কে চিন্তা করার ক্ষমতা ফিরে পাবেন। তাই আপনার আশেপাশে এমন সংস্থা খুঁজুন।[১]

মনে রাখার মতো কিছু কথা

আমি কখনোই ভাবিনি যে সেক্স, পর্ন বা হস্তমৈথুন কোনো ধরনের আসক্তি হতে পারে; এমন আসক্তি, যা জীবনকে ধীরে ধীরে ধ্বংসের পথে টেনে নিয়ে যায়।

আমরা কেন নিজেদের আসক্তির কথা বিশেষজ্ঞদের কাছে স্বীকার করতে পারি না, যারা আমাদের এই যাত্রায় সফল হতে সাহায্য করতে পারবে? আমরা কেন অন্য আসক্তদের সাথে এক জায়গায় মিলিত হতে পারি না, যারা নিজেরাও এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথ খুঁজে বেড়ায় বা কারও সাহায্য চায়? কেন আমরা সাহায্যের জন্য হাত বাড়িয়ে দিই না বা অন্তত বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুর কাছে না-বলা কথাগুলো বলি না?

কীভাবে বিশ্বাসযোগ্য কোনো ব্যক্তিকে সংকোচ বোধ ছাড়া নিজের আসক্তির কথা খুলে বলবেন? আসক্ত ব্যক্তিদের নিয়ে গড়া কোনো সাপোর্ট গ্রুপে যুক্ত হওয়ার কেন প্রয়োজন? এ ব্যাপারগুলো আপনাকে জানতে হবে। তবেই তাদের সাহায্যে আপনি সকল বাধা অতিক্রম করে সহজেই গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন।

---

[১] আমাদের দেশে অনেক মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্র আছে। পর্নোগ্রাফি-আসক্তি নিরাময় কেন্দ্র আছে বলে আমার জানা নেই। তবে ভবিষ্যতে হবে। ইনশা আল্লাহ। আমার নিজেরও এমন কিছু করার পরিকল্পনা আছে। আপাতত আমরা ফেসবুকে আসক্তদের সাহায্য করছি। আমাদের পেজের (লিংক: www.facebook.com/fightagainstdehumanization) সাথে থাকুন। ভবিষ্যতে আমরা কোনো ওয়ার্কশপ বা ইভেন্ট এর আয়োজন করলে বা অন্য কোনো উদ্যোগ নিলে জানতে পারবেন। –অনুবাদক

অতীতে আমার কাছে এমন অনেক ক্লায়েন্ট এসেছিল, যারা একসময় নিজেদের আসক্তির কথা অন্যের কাছে বলার চেয়ে বিষণ্ণতার মধ্যে জীবন অতিবাহিত করাকেই বেছে নিয়েছিল।

আসক্তির কথা কাউকে না বলে নিজের মধ্যে আটকে রাখলে তা আরও খারাপের দিকে যায়। এর ফলে ভয় ও হতাশা বাড়তে থাকে।

আপনি নিজের সমস্যা বা উদ্বেগের বিষয় নিজের মধ্যে বন্দী করে না রেখে অন্য কারও সাথে শেয়ার করুন, তারা আপনাকে এমন কোনো সমাধান বাতলে দিতে পারবে, যা আপনি আগে কখনো চিন্তাই করেননি।

কোনো কাউন্সেলর বা কোচের সাহায্যে আপনার অবস্থার উন্নতি ঘটবে। তারা আপনাকে অবশ্যই এমন কোনো কাজ দেবেন না যা করতে আপনি সক্ষম নন। বরং যেভাবে এগোলে আপনার জন্য সহজ হবে তারা সেভাবেই সমাধান দেবেন।

'সাহায্যের হাত' বাড়িয়ে দেওয়ার কিছু উপকারিতা:

- আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনি একা নন। আপনার মতো আরও লাখ লাখ মানুষ আছে।
- সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করা মানে এই না যে আপনি শুধু সাপোর্ট নিয়েই যাবেন। আপনি অন্যদেরও সাপোর্ট দেবেন।
- অন্যদের সাথে মিলিত হওয়ার মাধ্যমে আপনি নিজের অনুভূতিগুলোকে ভাষায় প্রকাশ করতে পারবেন।
- আপনার নিজের প্রতি ভালোবাসা ও আত্মমর্যাদা বৃদ্ধি পাবে।
- আপনি একটি নিরাপদ পরিবেশে থেকে নিজের কথা শেয়ার করতে পারবেন।
- অন্যদের কাছে নিজের আসক্তির কথা স্বীকার করুন। আপনার মানসিক চাপ, হতাশা, দুশ্চিন্তা অনেকটা কমে যাবে।

"

আসল বন্ধু তো সে, যে সবাই চলে যাওয়ার পরও আপনার সাথে থেকে যায়।

"

-শ্যানন এল. অল্ডার

যাদের মধ্যে এই ৭টি বৈশিষ্ট্য দেখতে পাবেন, তাদের সাথে আপনার গোপন কথা শেয়ার করতে পারেন:

১) যারা আপনার অবস্থা সম্পর্কে জানে এবং আপনাকে ভালোভাবে চেনে।

২) যারা আপনাকে প্রতিনিয়ত অনুপ্রেরণা দেবে এবং আপনার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে তাগাদা দেবে।

৩) যারা আপনাকে শুধু অনুপ্রেরণাই দেবে না। বরং আপনাকে এই আসক্তি থেকে মুক্ত করার জন্য যা করা দরকার তা-ই করবে।

৪) যারা উত্তম চরিত্রের অধিকারী।

৫) যারা প্রতিনিয়ত আপনার খোঁজ-খবর নেবে এবং মুক্তির এ পথ থেকে আপনি যাতে বিচ্যুত না হন সেদিকেও খেয়াল রাখবে।

৬) যারা স্বার্থপর নয়। কিন্তু আপনারও তাদের প্রয়োজনে এগিয়ে আসতে হবে। সব সময় সুবিধাবাদী হলে চলবে না, সাহায্যকারীও হতে হবে।

৭) যারা আপনার মন ভালো করে দিতে পারে তাদের সাথে নিজের মনের কথা শেয়ার করবেন। আর যারা আপনাকে কষ্ট দেয়, আপনার আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেয়, তাদের কাছ থেকে দূরে থাকবেন।

আপনাকে এখন পর্যন্ত মুক্তিলাভের সঠিক পথ দেখানো হয়েছে এবং প্রয়োজনীয় অনেক টিপস্ দেওয়া হয়েছে। গন্তব্য খুব বেশি দূরে নয়। আপনি এখন শুধু টিপস্গুলো অনুসরণ করে দেখানো পথে অগ্রসর হতে থাকুন। এ পথ থেকে বিচ্যুত হবেন না এমন দৃঢ়সংকল্প করুন। তবে যদি কখনও অনাকাঙ্ক্ষিত ভাবে বিচ্যুতি ঘটেও যায়, সে ক্ষেত্রে দুচিন্তার কিছু নেই। পরের অধ্যায়ে জানতে পারবেন, রিল্যাপস্ হলে কী করতে হবে?

রিল্যাপস্

"

রিল্যাপস্ হওয়া মানেই আপনি হেরে গেছেন— এমনটা নয়।
রিল্যাপসকে একটা চ্যালেঞ্জ হিসেবে গ্রহণ করুন এবং চেষ্টা করুন দ্রুত সঠিক পথে ফিরে আসার।

-জিমি কনরস্

"

গাড়ি চালানোর সময় সঠিক দিক নির্দেশনা পাওয়ার জন্য আমি সব সময় গুগল ম্যাপ সাথে রাখি। কারণ, সঠিক পথে চলতে চলতে হয়তো কোন এক সময় আমি ভুল রাস্তায় চলে যেতে পারি। তখন আবার সঠিক জায়গায় ফিরে আসতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। কিন্তু সাথে যখন আমার স্ত্রী থাকে, তখন ভুল হবার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। কারণ, সে সঠিক রাস্তা চেনে। এ ক্ষেত্রে তার দেওয়া দিকনির্দেশনা অনুযায়ী আমি সঠিক গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যাই।

একইভাবে, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় কখনো কখনো কোনো উপদেশ আপনার অন্তরে রেখাপাত নাও করতে পারে। অথচ প্রথম থেকেই আপনি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর স্বপ্ন দেখছিলেন কিংবা আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে চেয়েছিলেন। তারপরও পথভ্রষ্ট হয়ে যাওয়ার মতো সময় আসতে পারে। আপনি না চাইলেও ভুল পথে পা বাড়াতে পারেন। অর্থাৎ রিল্যাপস্ হয়ে যেতে পারে। আগের সেই পর্নোগ্রাফি নামক বিদঘুটে দানব আপনাকে বার বার আক্রমণ করবে।

রিল্যাপস্ হয়ে গেলে কী করবেন? সমাধান খুবই সোজা। কাছেই কোন ইউ-টার্ন খুঁজে নিন, ঘুরে আগের পথে ফিরে আসুন এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী সামনে অগ্রসর হতে থাকুন। আমি জানি, আপনার এই অনুভূতি অনেকটা এক হাত সামনে এগিয়ে দশ হাত পিছিয়ে যাওয়ার মতো। তখন মনে হয় দিনের পর দিন কষ্ট করে এত দূর পথ পাড়ি দিলাম, আর বুঝি নীড়ে ফেরার কোনো পথ নেই, আমি বোধহয় আবার আগের জায়গায় ফিরে যাব। তবে আশার বিষয় হচ্ছে, সঠিক পথে ফিরে আসার আরও অনেক পন্থা আছে।

আরেকটি খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আপনাকে মাথায় রাখতে হবে: রিল্যাপস্ হয়ে যাওয়াটা অস্বাভাবিক কিছু না। পর্নোগ্রাফি থেকে আরোগ্য লাভের জন্য আপনি এতদিন ধরে অনেক পরিকল্পনা করে আসছেন। অনেক টিপস্ অনুসরণ করেছেন। তারপরও আপনি পিছলে যেতে পারেন। চলে যেতে পারেন অন্য কোনো পথে। কিন্তু রিল্যাপসের পর নিজেকে সামলে নেওয়াটাই মুক্তিলাভের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আমার এমন কিছু ক্লায়েন্ট ছিল যারা দুই-একবার রিল্যাপস্ হওয়ার পরই নিজেদের পুরোপুরি ব্যর্থ ভেবে হাত-পা গুটিয়ে বসে থাকত। আসক্তি থেকে আরোগ্য লাভের ক্ষেত্রে এমন আচরণ মোটেও কাম্য নয়। এ পথে হাঁটতে গেলে বাধা বিপত্তি আসবে এটাই স্বাভাবিক। এমনকি শুরুটাই হতে পারে অনেক রিল্যাপস্ দিয়ে। তবে আমার

কিছু ক্লায়েন্ট ব্যাপারটা খুব ভালোভাবে ধরতে পেরেছে। তারা রিল্যাপস্ থেকে শিক্ষা নেয়, এ ক্ষেত্রে নিজেকে ব্যর্থ না ভেবে, বরং পরবর্তী সময় এ ধরনের রিল্যাপস্ থেকে কীভাবে বাঁচা যায় সেই চিন্তা করে।

এখানে একটা ভয়ংকর ব্যাপার আছে। 'রিল্যাপস্ হওয়া স্বাভাবিক' কথাটা সত্য, কিন্তু আমার কিছু ক্লায়েন্ট এ কথাকে কেন্দ্র করে নিজের খেয়াল-খুশির ফাঁদে পড়ে গিয়েছিল। তারা মনে করত, 'রিল্যাপস্ হওয়া যদি স্বাভাবিক হয়, তাহলে আমার দোষ কোথায়?' এভাবে তারা নিজেদের ইচ্ছাকে জাস্টিফাই করতে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে আবার পূর্বের আসক্তিতে ফিরে যায়। এমনকি তারা অন্তর থেকে বিশ্বাস করত যে, আসক্ত অবস্থায় ঘটিত কোনো অপরাধের দায়ভার তাদের ওপর পড়বে না। চিন্তা করুন, এ ধরনের মনোভাব কতটা বিপজ্জনক হতে পারে। এভাবে নিজের দায় এড়িয়ে যেতে যেতে একসময় ধর্ষণ কিংবা নিজের স্ত্রীর সাথে প্রতারণা করার মতো ঘটনা ঘটিয়ে ফেলা মুহূর্তের ব্যাপার। ২০১৫ সালে ক্যানবেরা টাইমসে [১] এমনই একটি ঘটনা পড়েছিলাম। ২০ বছর বয়সী এক ছেলে তার অনলাইনের মেয়ে বন্ধুকে নিজের বাসায় আসার আমন্ত্রণ জানায়। বাসায় আসার পর একমুহূর্তে সে মেয়েটিকে অমানবিকভাবে ধর্ষণ করে। পবরর্তীতে মেয়েটি এ মর্মান্তিক ঘটনার কথা বাসায় জানায়। ঘটনার দুই দিন পর ছেলেটিকে গ্রেফতার করা হয়। কোর্টে সে জাজকে নিজের 'সেক্স আসক্তি' বিবেচনায় নিয়ে বিচার করার আবেদন জানায়। কিন্তু এ অজুহাত প্রমাণে ব্যর্থ হওয়ায় তাকে ৩ বছর জেল খাটতে হয়। কী হতো যদি সে নিজেকে আসক্ত বলে প্রমাণ করতে পারত? যদি প্রমাণ করতে পারত যে, তার যৌন-বাসনা নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে যায়, তবে কি তাকে ছেড়ে দেওয়া হতো? একটি অসহায় মেয়েকে ধর্ষণ করার জন্য কি সে দায়ী থাকত না? অনেক মানুষ আছে যারা রেগে গেলে অস্বাভাবিক আচরণ করে, গায়ে হাত তোলে। রাগের বশে যদি কেউ খুন করে ফেলে, তাহলে কি তাকে ক্ষমা করে দেওয়া হবে?

এখানে শিক্ষণীয় বিষয় হলো, আপনি আসক্ত, এ ব্যাপারটার ওপর নির্ভর করা যাবে না। আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে, যাতে আপনার দ্বারা এ ধরনের ঘটনা না

---

[১] Inman, M., 2015, 'Man blamed 'sex addiction' for rape of woman', The Canberra Times, <http://www.canberratimes.com.au/act-news/man-blamed-sex-addiction-for-rape-of-woman-20150512-ggzron.html>.

ঘটে। আবারও বলছি, পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তি খুব ভয়াবহ হতে পারে, তাই বলে যৌন অপরাধে জড়িত হয়ে নিজেকে আসক্ত প্রমাণ করার চেষ্টা করা বড় বোকামি হবে। এ প্রবণতা আপনাকে আরও জঘন্য অপরাধের দিকে ধাবিত করবে। হ্যাঁ, আমি জানি অনেকের জন্য এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকা বেশ কষ্টকর। বিশেষজ্ঞদের মতে এ ধরনের আসক্তি ক্রমেই বৃদ্ধি পাচ্ছে[২]। তারপরও, আপনার কাজের জন্য আপনিই দায়ী। আপনি হয়তো অনুশোচনায় ভুগবেন, কাঁদবেন বা নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করবেন এমন কাজ না করার, কিন্তু আপনি যার ক্ষতি করে ফেলেছেন তাকে তো আর পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে নিয়ে যেতে পারবেন না। তাই আসক্তি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করার আগেই আপনি আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

এই অধ্যায়ে আমরা শিখব, কেন রিল্যাপস্ হয় এবং তা কীভাবে ঠেকানো যায়। এ ছাড়াও আমরা জানব, অস্বাভাবিক যৌন আচরণকে কীভাবে কার্যকর ও ভালো আচরণ দ্বারা প্রতিস্থাপন করা যায়।

এখন আসুন, প্রথমে রিল্যাপস্ হওয়ার কিছু কারণ জেনে নিই।

গা ভাসিয়ে দেওয়া

পর্ন ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া মাত্রই কিন্তু আপনি পুরোপুরি বিপদমুক্ত হয়ে যাননি। ব্যাপারটা অনেকটা দুঃস্বপ্ন থেকে জেগে ওঠার মতো, যেন আপনি হাত-মুখ ধুয়ে সেই স্বপ্নে দেখা ভয়ংকর দৃশ্যগুলো ভুলে জীবন অতিবাহিত করতে চাচ্ছেন। এর মানে কিন্তু এই না যে, সেই স্বপ্ন আপনি আর কখনো দেখবেন না। তাই খুব বেশি অত্মবিশ্বসী হবেন না, কারণ আপনার আসক্ত সত্তা আপনাকে মিথ্যা আশ্বাস দেবে, আপনার অশুভ চিন্তাগুলোকে সে বার বার স্বাভাবিক ভাবানোর চেষ্টা করবে এবং শীঘ্রই নিজের অগোচরে আপনি সেই চিন্তাকে কাজে পরিণত করে ফেলবেন। এ ধরনের সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য আপনার উচিত ভালো মানুষের সাথে বেশি সময় কাটানো। নিজেকে নিজের কাছে সমর্পণ না করা।

---

[২] Furedi, F., 2011, 'Abandon all responsibility ye who are hooked on sex addiction', The Australian, <http://www.theaustralian.com.au/news/inquirer/abandon-all-responsibility-ye-who-are-hooked-on-sex-addictiob/new-story/17fbd7d20e3725534373a55ecce714c8>.

আনলিমিটেড ইন্টারনেট ডাটা ও একের অধিক ইন্টারনেট ডিভাইস

একজন আসক্ত ব্যক্তির জন্য এমন ইন্টারনেট সুবিধা বেশ বিপজ্জনক। সব জায়গায়, সব ধরনের ডিভাইসে ইন্টারনেট রাখা যাবে না। আশেপাশে ইন্টারনেট যদি এতটা সুলভ হয়, তাহলে আপনার ভেতরের আসক্ত সত্তা মাথা চাড়া দিয়ে উঠবে, যার কাজ আপনাকে বার বার পর্ন সাইটে যেতে কুমন্ত্রণা দেওয়া। শুধু তা-ই না, রিল্যাপস্ হওয়ার একটি অন্যতম কারণ হলো বেশির ভাগ আসক্তরাই আজকাল নিজের বেডরুমে বিভিন্ন ধরনের ইন্টারনেট কানেক্টেড ডিভাইস ব্যবহার করে অভ্যস্ত। আমি এখন পর্ন-আসক্ত এক তরুণীকে নিয়ে কাজ করছি। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে সে যখন হাতের কাছে মোবাইলটার দিকে তাকায়, তার পর্ন দেখতে ইচ্ছা করে। এটাই তার জন্য ট্রিগার হিসেবে কাজ করে। এখন সমাধান কী? সমাধান খুব সহজ। আনলিমিটেড ইন্টারনেট ছেড়ে লিমিটেড এম বি (MB) কিনবেন। এই একটি পদক্ষেপ পর্ন থেকে আপনাকে দূরে রাখবে, সাথে বাঁচবেন রিল্যাপস্ এর অসহনীয় যন্ত্রণা থেকে।

এখন আপনি যদি বাসায় কাজ করে থাকেন এবং কাজের জন্য আনলিমিটেড ইন্টারনেট ব্যবহার জরুরি হয়ে থাকে সে ক্ষেত্রে পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যার ব্যবহার করতে ভুলবেন না। অর্থাৎ, যে সফটওয়্যারগুলো পর্ন ইমেজ ও ভিডিও থেকে আপনার নেট ব্রাউজারকে সুরক্ষিত রাখবে।

পর্নের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন বস্তু বা মানুষ

আপনি হয়তো একটা ব্যাপার কখনো ভাবেন না যে, আপনার বাসায় এমন কিছু জিনিস আছে যা প্রতিনিয়ত রিল্যাপসের কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। আপনার কম্পিউটার, কোনো নির্দিষ্ট সুগন্ধি, চটি বই, টিভি শো; এমন বন্ধু যারা সব সময় পর্ন নিয়ে কথা বলে; এমন জায়গা যেখানে আপনি হস্তমৈথুন করেন বা অন্য কিছু। এই ব্যাপারগুলো মাথায় রেখে কিছু পরিবর্তন আনুন, আপনি একসময় নিজের মধ্যেও পরিবর্তনের ছাপ দেখতে পাবেন।

'অল্প একটু দেখব' ভাবা।

কয়েকদিন আগেই আমার কিছু ছাত্র আমাকে জিজ্ঞাসা করেছিল, "সেক্সচুয়াল কাহিনি নিয়ে লেখা কোনো উপন্যাস পড়লে কী সমস্যা? সেখানে তো কোনো খারাপ ছবি থাকে না। এতে সামান্য উত্তেজনা সৃষ্টি হয়।" অথচ এই সামান্য উত্তেজনাই অনেক মানুষের আসক্তি বৃদ্ধি করে এবং একপর্যায়ে হার্ডকোরের দিকে নিয়ে যায়। আপনি এখন যে অল্প একটু দেখার ইচ্ছা পোষণ করছেন তা যেকোনো সময় নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে। তাহলে এ থেকে উত্তরণের উপায়? যা এখন আপনার সামান্য ক্ষতি করছে তা ভবিষ্যতে প্রচুর ক্ষতিসাধন করার আগেই জীবন থেকে বাদ দিয়ে দিতে হবে।

আত্মসমর্থন

রিল্যাপস্ এর আরেকটি কারণ হলো—আত্মসমর্থন। কেউ কেউ বলে থাকে, 'পতিতা গমন করে স্ত্রীর সাথে প্রতারণা করার চেয়ে পর্ন দেখা বা হস্তমৈথুন করা ভালো।' তবে আপনার কাছে ব্যাপারটা এখন ভালো মনে হলেও যখন আসক্তি বৃদ্ধি পাবে তখনো একই কাহিনি ঘটবে। আপনি অধিক সন্তুষ্টি লাভের জন্য পতিতা গমন করতে পারেন। তাই আপনার জন্য সর্বোওম ওষুধ হলো, 'নিজের স্ত্রীর কাছ থেকেই যৌন-সন্তুষ্টি লাভ করা এবং যা অবাস্তব তা থেকে বিরত থাকা'। তাই আসক্ত অবস্থায় পড়ে থেকে নিজের মূল্যবান সময় নষ্ট করার চেয়ে কোনো মেন্টরের সাথে যোগাযোগ করুন, তিনি আপনাকে দীর্ঘমেয়াদি সমাধান দিতে পারবেন।

এত চেষ্টা, ত্যাগ ও টিপস্ অনুসরণ করার পরও একসময় না একসময় আপনি প্রবৃত্তির খাঁচায় বন্দী হয়ে যেতে পারেন। ফিরে যেতে পারেন আগের অবস্থায়। তখন একগাদা অনুশোচনা নিয়ে আপনি হয়তো একটি দিন পার করে দেবেন, কান্নাকাটি করবেন, হতাশ হবেন। কিন্তু যা হবার তা তো হয়েই গেছে। এখন অন্তরের অপরাধবোধকে অনুপ্রেরণায় রূপান্তর করতে হবে। তাই রিল্যাপস্ হয়ে যাওয়ার পর সামনের টিপস্গুলো অনুসরণ করবেন। (টিপস্গুলো অনেক আসক্ত ব্যক্তিদের ওপর প্রয়োগ করা হয়েছে এবং তারা বেশ উপকৃত হয়েছেন।)

বসে থাকবেন না

চলার পথে হোঁচট খেলে কি আপনি বসে থাকেন? না... আপনি নিশ্চয়ই এগিয়ে যান। তাহলে রিল্যাপস্ হলে জায়গায় বসে থাকবেন কেন? যা হবার তা তো হয়েই গেছে। আপনার উচিত রিল্যাপস্ এর পর পরই কিছু ভালো কাজ করে ফেলা, যাতে বিষণ্ণতা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। কারণ, একবার বিষণ্ণতা পেয়ে বসলে, পর্ন ছেড়ে দেওয়া আপনার জন্য বেশ কঠিন হয়ে যাবে।

ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করুন এবং এড়িয়ে চলুন

রিল্যাপসের অনুশোচনা থেকে মুক্ত হওয়ার পর আপনার প্রথম কাজ হলো এ নিয়ে চিন্তা করা। কোন কাজ বা মানসিক অবস্থা আপনাকে রিল্যাপস্ করতে বাধ্য করেছে? যখন ট্রিগারগুলো ধরতে পারবেন, নিশ্চিত করবেন সেই কাজগুলো যেন ভবিষ্যতে না ঘটে। ধরুন, আপনি খুব মুভি দেখেন। একদিন কোনো মুভি দেখার সময় হঠাৎ এমন এক সফটকোর দৃশ্য আপনার চোখে পড়ল যে, আপনি আর নিজেকে সামলাতে পারলেন না। সাথে সাথে কোনো পর্ন সাইটে ঢুকে পর্ন দেখা শুরু করলেন। আপনার জন্য এ ক্ষেত্রে অশ্লীল দৃশ্যযুক্ত মুভি, ভিডিও বা ইমেজ পর্নের ট্রিগার হিসেবে কাজ করছে। তাই এ বিষয়ে আপনাকে খুব সাবধান হতে হবে। এ ছাড়াও অন্য কোন কোন জিনিসগুলো আপনাকে পর্ন দেখতে বাধ্য করে তা খুঁজে বের করুন এবং ভবিষ্যতে সেগুলো থেকে বিরত থাকুন।

একইভাবে ভাবুন, সাধারণত পর্ন দেখার আগে কোন চিন্তাগুলো আপনার জন্য ট্রিগার হিসেবে কাজ করে, কেন আপনি খানিকের আত্মতৃপ্তি পেতে পর্নের সাইকেলে ঘুরপাক খেতে থাকেন? কারণ, আপনার 'পর্নে অভ্যস্ত ব্রেইন' বার বার আপনাকে পর্নের কথা মনে করাতে থাকে যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি রিল্যাপস্ করেন। আসক্তদের মাথায় অশুভ চিন্তা আসবেই। তাই বলে প্রবৃত্তির দাস হাওয়া যাবে না। একে প্রতিহত করতে নিজের সর্বক্ষমতা প্রয়োগ করতে হবে।

আসক্তদের মাথায় ঘুরপাক খাওয়া কিছু নেতিবাচক চিন্তা:

- আমি বোধহয় পারব না।
- আজই শেষ বার, এরপর থেকে আমি ঠিক হয়ে যাব।

- আমি কি আসলেই আসক্ত? পর্ন তো এখন সবার কাছেই ডালভাত হয়ে গেছে।
- একটু হালকা খোলামেলা দৃশ্য দেখলে কিচ্ছু হবে না।
- আর একবার করব, এরপর শেষ।

এ ধরনের কুমন্ত্রণা থেকে আরও গভীর আসক্তি ছাড়া আর কিছু আশা করা যায় না। এতে অবস্থা আরও জটিল হতে পারে। এখন ওপরের চিন্তাগুলোর সাথে আপনার চিন্তা মিলে কি না দেখুন। এ ছাড়াও অন্য চিন্তা আসতে পারে। মনে করে সব লিখে রাখুন, যাতে কখনো এমন চিন্তা মাথায় এলে আপনি তা পুরোপুরি এড়িয়ে যেতে পারেন।

বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুকে ফোন করুন

ফোন করে প্রথমেই আপনার আসক্তির কথা বলবেন না। খোঁজ-খবর নিন। নিজের কিছু চিন্তাধারা, পরিকল্পনা বা আপনি জীবনে অর্জন করতে চান এমন কোনো স্বপ্নের কথা শেয়ার করুন। মন খারাপ থাকলে বলুন, আপনার ভালো লাগছে না, বাইরে কোথাও বসে কফি খেতে খেতে কথা বলবেন। অশুভ চিন্তা মাথায় আসার সাথে সাথেই নিজের বন্ধুকে এভাবে ফোন করে কথা বলতে শুরু করুন। এই কৌশল আপনার আসক্ত ব্রেইনকে সঠিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার ক্ষেত্রে বেশ কার্যকরী হবে। আপনি ভবিষ্যতে অস্বস্তিকর কিছু শেয়ার করার জন্য প্রস্তুত হবেন। কারণ, এ যাত্রায় কখনো এমন সময় আসতে পারে যখন কাউকে সাহায্য করতে বলা ছাড়া বিকল্প কোন পথ খোলা থাকবে না।

“

উত্তম বন্ধুরা একে অপরকে সহায়তা করে।
সত্যিকারের বন্ধু তো সে যে আপনাকে সঠিক পথের ওপর চলার অনুপ্রেরণা দেয়। আপনি যদি ব্যর্থ হন বা ভুল কিছু করেন, তারা তা ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখে। সত্যিকারের ভালোবাসা এমন, যখন একটা মানুষ যেমনই হোক তাকে সেভাবেই গ্রহণ করা হয়।

-জিম মরিসন

”

মনে করবেন না এটাই শেষ রিল্যাপস্

আমার একজন ক্লায়েন্ট, ধরুন তার নাম রাউল। সে গত ১৪ বছর ধরে পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্ত ছিল। হঠাৎ একদিন কী হতে কী হলো, তার জীবনের সবচেয়ে জঘন্য রিল্যাপস্ ঘটে গেল। অথচ সে ভেবেছিল এত বছর পর কী আর রিল্যাপস্ হতে পারে। এ ঘটনা থেকে আমাদের সাবধান হওয়া উচিত। কারণ, রিল্যাপস্ যেকোনো সময় ঘটে যেতে পারে। আপনাকে প্রতিনিয়ত নতুন জীবনব্যবস্থার সাথে তাল মিলিয়ে চলতে হবে। কখনো ভাববেন না যে এটাই জীবনের শেষ রিল্যাপস্। কারণ, এ ধরনের চিন্তা করতে করতে আপনি একসময় গা ভাসিয়ে দিতে পারেন। সাবধানতা অবলম্বন না করার কারণে আবার আগের অবস্থায় ফিরে যাওয়া মূহুর্তের ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে। তাই পরিকল্পনা অনুযায়ী লেগে থাকুন। বিপদসীমা অতিক্রম না করে সব সময় মাথায় রাখবেন যে, ভ্রান্ত পথ পাশেই আছে। সচেতন না থাকলে যেকোনো মুহূর্তেই আপনি সেই আগের পথের পথিক হয়ে যেতে পারেন।

আবার শুরু করুন

রিল্যাপস্ হয়ে গেছে বলে ভাববেন না যে, আর কোনো সমাধান নেই। আবার শুরু করুন, এখন যেখানে আছেন সেখান থেকেই শুরু করুন। এখনো অনেক পথ পাড়ি দিতে হবে। তবে গন্তব্যে পৌঁছাতে কতদিন লাগবে তা চিন্তা না করে আপনার উচিত নিজেকে সঠিক পথে ফিরিয়ে আনা। যে পথ ধরে চলতে থাকলে একদিন না একদিন স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করা যাবে সে পথেই ফিরে আসা। তাই দাঁতে দাঁত চেপে ধরে আবার সামনে অগ্রসর হতে থাকুন। নিজের সাথে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করুন, যত রিল্যাপস্ই হোক না কেন, আপনি সারা জীবন এমন থাকবেন না। যে করেই হোক রিল্যাপস্ বন্ধ করবেন, এতে চেষ্টার কোনো ত্রুটি করবেন না। আর একটা কথা মাথায় রাখবেন, যতদিন আপনি নিজের প্রবৃত্তির সাথে এ যুদ্ধে লিপ্ত আছেন, আপনি ব্যর্থ নন। ব্যর্থ তো তারা, যারা হাল ছেড়ে দেয়।

পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যার ব্যবহার করুন

এখনই সময় নিজের প্রতি আরও কঠোর হবার। তাই পর্ন দেখা যায় এমন ডিভাইসগুলোতে প্রয়োজনীয় পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যার ইন্সটল করে ফেলুন, যাতে ভবিষ্যতে পর্নের ছায়াও যেন দেখতে না হয়। একটি রিল্যাপস্ই আপনার হৃদয়

ভেঙে চুরমার করে দিতে পারে, তাই এখনই এই পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। ইন্টারনেট আছে এমন সব ডিভাইসকে পর্ন থেকে নিরাপদ করে ফেলুন। কিছুদিন একটু কষ্ট হবে। তবে কখনো পর্ন দেখার সর্বোচ্চ ইচ্ছা জাগ্রত হলেও সফটওয়্যারগুলো আনইন্সটল করার কথা মাথায় আনা যাবে না। এমন অবস্থায় পতিত হলে আগের টিপস্‌গুলোর মধ্যে সেগুলোই বেছে নিন যেগুলো আপনার জন্য অনুসরণ করা সহজ হয়। আশা করি আপনাকে আর সেই অন্ধকার জগতের বাসিন্দা হতে হবে না।

আত্মসমর্পণ করুন

রিল্যাপস্ হয়ে যাওয়ার পর অন্তরটা খুব খালি খালি লাগে। মনে হয় এতদিনের সব পরিকল্পনা যেন মাটি হয়ে গেল। কিন্তু আপনাকে যিনি সৃষ্টি করেছেন, তিনি আপনার জন্য তাঁর কাছে ফেরার পথ সব সময় খোলা রেখেছেন। আপনাকে শুধু তাঁর কাছে আত্মসমর্পন করতে হবে, ক্ষমা চাইতে হবে। এভাবে আপনি যদি সৃষ্টিকর্তার কাছে ক্ষমা চেয়ে কাঁদেন, প্রার্থনা করেন, তাহলে আপনার অন্তরের বোঝা অনেক হালকা হয়ে যাবে। এ ছাড়াও আপনি ভুলগুলো নোটপ্যাড বা পার্সোনাল ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারেন। কেন, কীভাবে রিল্যাপস্ হলো, ভবিষ্যতে কী করবেন তার পরিকল্পনা, সবকিছু লিখুন। এরপর অন্তত দুই বার নিজের লেখাগুলো পড়ুন। নিজের সাথে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করুন—পর্ন দেখতে বা হস্তমৈথুন করতে বাধ্য করে এমন সবকিছু থেকে আপনি বিরত থাকবেন।

আপনি এতক্ষণে হয়তো বুঝতে পেরেছেন, আমি রিল্যাপস্‌কে এ যাত্রার একটি অংশ হিসেবে ধরেছি। রিল্যাপস্ হলে খারাপ লাগাটা স্বাভাবিক, এতে আপনি হতাশ হয়ে যাবেন। এমনও সময় আসতে পারে যখন রিল্যাপস্ হলে আপনি ধৈর্য্যহারা হয়ে যেতে পারেন। তাই এ যাত্রায় রিল্যাপস্ থেকে শিক্ষা নিন। মনে করুন এগুলি আপনার যাত্রাপথে এক একটা পাথর, সেখানে আপনি হোঁচট খান, কখনো পড়ে যান। কিন্তু যতকিছুই হোক আপনি বার বার উঠে দাঁড়ান এবং আগের সব সমস্যা বিবেচনায় রেখে সজাগ দৃষ্টি নিয়ে এগিয়ে যান। এটি আপনার গতি ধীর করতে পারে, কিন্তু গন্তব্যে পৌঁছানো রুখতে পারবে না।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় কখনো কখনো কোনো উপদেশ আপনার অন্তরে রেখাপাত নাও করতে পারে। অথচ প্রথম থেকেই আপনি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর স্বপ্ন দেখছিলেন। আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে চেয়েছিলেন।

আপনাকে খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয় মাথায় রাখতে হবে: এ যাত্রায় রিল্যাপস্ হওয়াটা স্বাভাবিক।

রিপ্যালস্ এর পর নিজেকে সামলে নেওয়াটাই মুক্তিলাভের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তি খুব ভয়াবহ হতে পারে, কিন্তু আমরা কোনো অপরাধে জড়িত হয়ে নিজের আসক্তিকে অজুহাত হিসেবে পেশ করতে পারি না।

আসক্তি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করার আগেই আপনি আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করুন।

আমার কিছু আশাবাদী ক্লায়েন্ট এ যাত্রায় অনিচ্ছা সত্ত্বেও ঘটে যাওয়া রিল্যাপস্ থেকে শিক্ষা নেয়। এ ক্ষেত্রে তারা নিজেদের ব্যর্থ না ভেবে বরং পরবর্তী সময় এ ধরনের রিল্যাপস্ থেকে কীভাবে বাঁচা যায় সেই চিন্তা করে।

রিল্যাপস্ হওয়ার কারণগুলো আবার জেনে নিই:

- গা ভাসিয়ে দেওয়া।
- আনলিমিটেড ইন্টারনেট ডাটা ও একের অধিক ইন্টারনেট ডিভাইস।
- পর্নের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন বস্তু বা মানুষ।
- 'অল্প একটু দেখব' ভাবা।
- আত্মসমর্থন।

“

শুধু অন্ধকারেই আকাশের তারা দেখা যায়।

”

-মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র।

রিল্যাপস্ হয়ে গেলে করণীয় ৭টি কাজ:

১) বসে থাকবেন না। সাথে সাথেই কিছু ভালো কাজ করে ফেলুন। সামনে এগিয়ে যান।

২) ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করুন এবং এড়িয়ে চলুন। আসক্তদের মাথায় ঘুরপাক খাওয়া কিছু চিন্তা: ‘আমি এক অভাগা, আমার দ্বারা হবে না, আমি আসক্ত, অল্প কিছুক্ষণ দেখব’ ইত্যাদি। এ চিন্তাগুলো মাথায় আসার সাথে সাথে নিজেকে অন্য কাজে ব্যস্ত করে ফেলুন।

৩) বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুকে ফোন করুন। কারণ, একা একা আসক্তির বিরুদ্ধে লড়ে যাওয়া বেশ কঠিন। তাই সাথে কেউ থাকলে অনেক বাড়তি মনোবল পাওয়া যায়। ঐক্যের মাধ্যমে লড়াইয়ে জয়লাভ করাও সহজ হয়।

৪) কখনো ভাববেন না যে, এটাই জীবনের শেষ রিল্যাপস্। কারণ, এ ধরনের চিন্তা করতে করতে আপনি একসময় গা ভাসিয়ে দিতে পারেন। সাবধানতা অবলম্বন না করার কারণে আবার আগের অবস্থায় ফিরে যাওয়া মুহুর্তের ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে। এরচেয়ে বরং এমন এ জীবনধারার সাথে অভ্যস্ত হন যেখানে পর্ন ও হস্তমৈথুনের কোনো অস্তিত্ব নেই।

৫) আবার শুরু করুন, এখন যেখানে আছেন সেখান থেকেই শুরু করুন। বার বার চেষ্টা করার মাঝে অনুতাপের কিছু নেই। যদি কোনো রিল্যাপস্ না হতো তাহলে আপনি হয়তো আরও দ্রুত গন্তব্যে পৌঁছাতেন। কিন্তু এর মানে এই না যে, আপনি এই অবস্থায় থেকেও গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন না।

৬) পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যারগুলো ব্যবহার করুন। সবকিছু কিন্তু এমনি এমনি হয়ে যাবে না। আপনাকে বেশ সিরিয়াস থাকতে হবে। আর আ নার সিরিয়াসনেস প্রকাশ পাবে পর্ন ওয়েবসাইটগুলো ব্লক করার মাধ্যমে।

৭) সৃষ্টিকর্তার কাছে আত্মসমর্পণ করুন, যিনি আপনাকে সৃষ্টি করেছেন, আপনার অন্তরের মালিক, তাঁর কাছে সাহায্য চান, ক্ষমা প্রার্থনা করুন। এ ছাড়াও নিজের সাথে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করুন—পর্ন দেখতে ও হস্তমৈথুন করতে বাধ্য করে এমন সবকিছু থেকে আপনি বিরত থাকবেন।

রিল্যাপসের পর আপনি যখন নিজেকে কিছুটা সামলে নিতে পারবেন, তখন একটু ধীরে আগাতে থাকুন। কারণ, রিল্যাপসের ফলে কয়েকদিন আপনি বিষণ্ণতায় ভুগতে পারেন। এ বিষণ্ণতা দীর্ঘস্থায়ীও হতে পারে। রিল্যাপস্ আপনার হৃদয় আঁটসাঁট করে ফেলবে, আপনাকে নিকৃষ্ট ভাবতে বাধ্য করবে, এতে আপনি আশাহত হয়ে যেতে পারেন। এমন অবস্থায় আপনার উচিত একটি দীর্ঘশ্বাস নিয়ে আবার শুরু করা। প্রথম থেকে যে টিপস্গুলো দেওয়া হয়েছে সেগুলো আবার অনুসরণ করা। এ ছাড়াও নিজেকে পরবর্তী স্টেশন 'পথ পরিবর্তন' এর জন্য প্রস্তুত করুন। এ জন্য আপনার জীবনে রোমাঞ্চকর কিছু করুন। পরবর্তী অধ্যায়ে আমি আপনাকে এমন কিছু টিপস্ শেখাব, যা আপনার বিষণ্ণ মনকে শান্ত করবে এবং যাত্রার পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্তুত করবে।

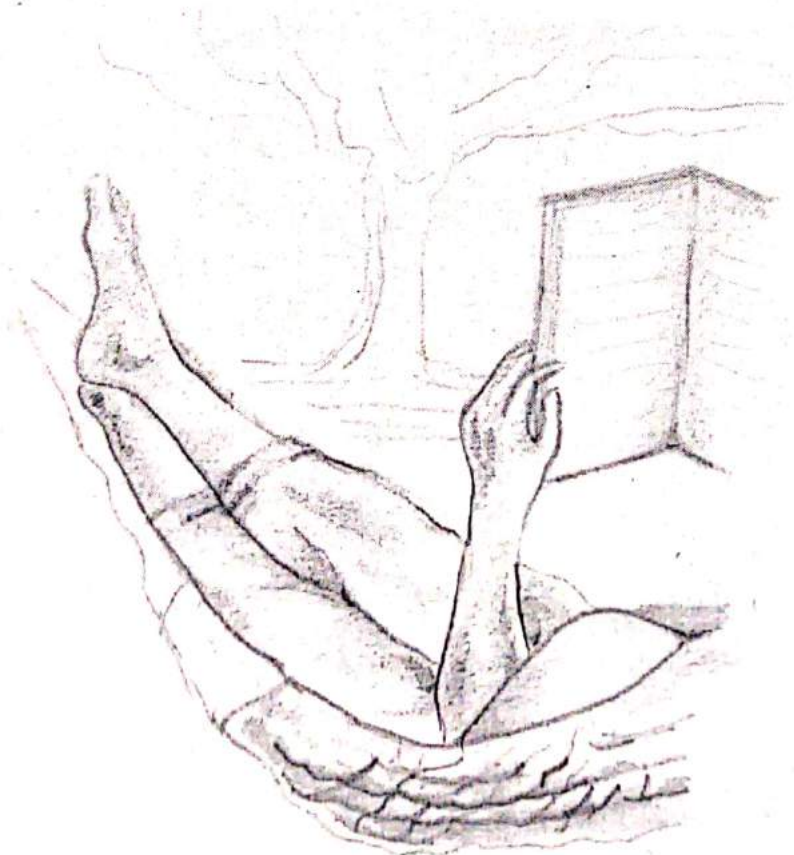
অধ্যায়

৬

ধীরে আগানো

“

আমাদের জীবনে এমন কিছু সময় থাকা উচিত, যখন সব কর্মব্যস্ততা থেকে অব্যাহতি নিয়ে একটু গভীর চিন্তা করবো, কীভাবে আমরা এলাম? কোথায় আমাদের গন্তব্য?

-জো ক্লমেরি

আমি খুব রক্ষণশীল একটি পরিবারে বড় হই এবং আমি মনে করি রক্ষণশীল হওয়া মোটেও খারাপ কিছু না। সত্যি বলতে কি, আমার জীবনের ছোটবেলা খুব উপভোগ করেছি।

কিন্তু অনেক সময় কিছু ঘটনা ঘটে যেত যা আমরা বাবা-মায়ের সাথে শেয়ার করতাম না। কারণ, শেয়ার করলে সেই দিনটাই খারাপ যাবে, দেখতে হবে মায়ের রাগান্বিত দৃষ্টি, খেতে হবে বকা, আর উল্টা-পাল্টা করলে পিটুনি তো আছেই। তা ছাড়া কিছু ব্যাপার থাকে যা বাবা-মায়ের সাথে শেয়ার করাটা আসলেই বেশ কঠিন, বিশেষকরে যখন ১৫ বছর বয়সের একটা ছেলে পাশের বাড়ির সুন্দরী প্রতিবেশী বা সহপাঠীর প্রেমে পড়ে। আপনি কীভাবে নিজের বাবাকে সেই মেয়ের কথা বলবেন? বলতে পারবেন? 'বাবা, আমি অমুক মেয়েকে ভালোবাসি'। মাথা খারাপ! জীবনেও না।

আমি এমনই এক পরিবেশে বড় হয়েছি।

সাধারণত আমার বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেওয়া হয়, এমন একটি রাস্তার পাশে একদিন দাঁড়িয়ে ছিলাম। তখন ভর দুপুর, চারিদিক নীরব, প্রতিবেশীরা সবাই যার যার বাসায় দুপুরের খাবার খাচ্ছে। হঠাৎ আমার এক বন্ধুকে দেখি তার বাসা থেকে নেমে আসছে। হাতে রঙিন কভারের একটি ডায়েরি। কিছুক্ষণ পর পর এদিক ওদিক দেখছে। মনে হচ্ছিল সে কিছু একটা চুরি করেছে। এরপর সে একটা পাপোশ খুঁজে বের করল। কিছুদূর গিয়ে ডায়েরিটা পাপোশ দিয়ে ঢেকে ওপরে একটা ময়লার ডাস্টবিন রেখে দিলো। সে আবার এদিক ওদিক তাকিয়ে নিশ্চিত করল যে, কেউ তাকে দেখেনি এবং নিজের বাড়িতে ফিরে গেল।

আমার মতো একটা ছেলে এমন বয়সে এ ধরনের জিনিস কি এড়িয়ে যেতে পারে? সে কী লুকিয়ে রাখল? মনে হচ্ছে খুব স্পেশাল কিছু! আমার কি দেখা উচিত...? যদি সে জেনে যায়, আমি তার ডায়েরি পড়েছি, তাহলে আবার আমাদের বন্ধুত্বের কোনো ক্ষতি হবে না তো?

এমন নানা চিন্তা করতে করতে একসময় দেখলাম আমার বাবা বাড়ি ফেরার পথ দিয়ে হেঁটে আসছেন। বাবা আমাকে দেখার আগেই আমি দ্রুত এক দৌড়ে ডাস্টবিনটার কাছে চলে গেলাম। সেটা সরিয়ে পাপোশের নিচ থেকে রঙিন কভারওয়ালা ডায়েরিটা বের করলাম, শার্টের নিচে ঢুকালাম এবং ডাস্টবিনটা

জায়গামতো রেখে আবার এক দৌড়ে যেখানে দাঁড়িয়ে ছিলাম সেখানে চলে এলাম। ততক্ষণে বাবা আমার কাছাকাছি চলে এল, এরপর আমরা দুজন একসাথে দুপুরের খাবার খেতে বাড়ি ফিরলাম।

বাড়ি ফিরে নিজেকে নিজে প্রশ্ন করলাম, আমি এখন কী করব? আমার বন্ধু যদি তার ডায়েরি খোঁজ করে? কেন আমি এমন কিছুতে খুব কৌতূহলী হচ্ছি যা আমার নয়? কেন, কেন, কেন! বিভিন্ন চিন্তা আমার মাথায় ঘুরপাক খাচ্ছে। একসময় ভাবলাম, ধুর! যা হওয়ার হবে।

কোনোমতে দুপুরের খাবার খেয়ে বাথরুমে চলে গেলাম। শার্টের নিচ থেকে ডায়েরিটা বের করলাম। ভেতরে বিভিন্ন রঙের কালি দিয়ে লেখা, কিছু জায়গায় আলাদা চিঠি পিন করা। আমি পড়া শুরু করলাম:

> *২৪ জুলাই, ১৯৯০*
>
> *আজ আমি ওকে দেখেছি। খুব সুন্দর একটা জামা পরে বের হয়েছিল। আমাকে দেখে একটা মুচকি হাসি দিলো। আমিও খুব সাবধানতার সাথে হাত ইশারা করলাম যাতে কেউ না দেখে। যদিও সে শারীরিকভাবে ইশারা দেয়নি, কিন্তু আমি বুঝে নিয়েছি, ও মন দিয়ে ইশারা দিয়েছে।*
>
> *কবে আমি নির্ভীকভাবে বাবা-মাকে ব্যাপারটা খুলে বলতে পারব? ওই সময় কবে আসবে, যখন আমি সমাজের ভয় ছাড়া ওকে প্রতিদিন দেখতে পারব?*

ডায়েরিটা বন্ধ করে আমি নিজেকে বললাম, 'আচ্ছা! এখানে তাহলে সে নিজের গোপন কথা লেখে।' আমি দ্রুত বাড়ি থেকে বের হয়ে সেই একই ডাস্টবিনের কাছে চলে গেলাম, ডায়েরিটা আগের মতো রেখে আবার বাড়ি ফিরে এলাম। এসে খাটে শুয়ে ভাবছিলাম, ডায়েরিতে মানুষ এমন কথা লেখে যা অন্য কারও কাছে খুলে বলতে পারে না, তাহলে আমিও এখন থেকে ডায়েরি লিখব।

পরের দিন সকালে স্কুলে যাওয়ার সময় সেই বন্ধুকে দেখলাম ডায়েরিটা হাতে নিয়ে যাচ্ছে, তখন মনে মনে আমিও ডায়েরি লেখার সিদ্ধান্ত নিলাম। সেদিন বিকেলেই

আমি প্রথম ডায়েরিতে নিজের মনের কথা লেখা শুরু করলাম। তখন থেকেই স্কুল জীবনের অনেকগুলো বছর এ ডায়েরিই আমার সেরা বন্ধু ছিল। শুরুটাই করেছিলাম আমার বন্ধুর ডায়েরি চুরির ঘটনা দিয়ে। আশা করি তার ব্যক্তিগত জীবনে হানা দেওয়ার জন্য সে আমাকে ক্ষমা করবে। তবে তাকে আমি অশেষ ধন্যবাদ জানাই, কারণ, তার জন্যই আমি ডায়েরির মতো অসাধারণ একটি বন্ধু পেয়েছি।

মনের কষ্ট লাঘবের জন্য ডায়েরি লেখা খুবই কার্যকরী একটি উপায়। এতে আপনি নিজের ভুলগুলো খুব ভালোভাবে বুঝতে পারবেন এবং ভবিষ্যতে আরও সচেতন হবেন। আমার অনেক ক্লায়েন্ট আছেন যারা জীবনের সবচেয়ে কঠিন সময়ে ডায়েরি বা ব্লগের মাধ্যমে অনেক উপকৃত হয়েছিলেন। নিজের অন্তরের সব কথাগুলো লিখে রাখতেন।

অনেকেই ডায়েরি লেখার মতো অসাধারণ একটি অভ্যাসকে তাচ্ছিল্য করে। অথচ ডায়েরি লিখলে আপনার মনে হবে, কেউ একজন সব সময় আপনার কথা শুনছে— ঠিক যেভাবে খুব কাছের কোনো বন্ধু শোনে। এটি আপনার অগোচরেই বিক্ষিপ্ত চিন্তাগুলোকে মন থেকে বের করে একটি জায়গায় মিলিত করবে।

তবে এখনই কোনো স্টেশনারীতে গিয়ে ডায়েরি কেনার আগে এর কিছু উপকারিতা জেনে যান।

প্রফুল্লতা

যে জীবনে পর্ন আপনার বেশির ভাগ চিন্তাজুড়ে অবস্থান করে, গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যাঘাত ঘটায়, সে জীবন নিঃসন্দেহে বেদনাময়। কিন্তু যখন ডায়েরির মতো বিশ্বাসযোগ্য একটি বন্ধুর কাছে নিজের অন্তর খুলে দেবেন, আপনি অনেক হালকা অনুভব করবন, আপনার জীবন আনন্দময় হয়ে উঠবে। তখন বাইরের কাজ সেরে বাসায় ফেরার পথে ইন্টারনেট ডিভাইসের বদলে ডায়েরি লেখার জন্যই আপনার মন আকুল হয়ে থাকবে। জীবনে ঘটে যাওয়া আবেগঘন প্রতিটি মুহূর্ত স্থান পাবে এ ডায়েরিতে। যতই লিখবেন আপনার অন্তর ততই প্রফুল্ল হয়ে উঠবে। কিছু লেখার পর যখন পড়বেন, তখন নতুন নতুন চিন্তা উদিত হবে, 'এটা না করে ওটা করা যেত, এটা কেন বাদ গেল কিংবা নতুন কোনো ঘটনা মনে পড়ে যাবে, যা আগে লেখা উচিত ছিল'। আপনার প্রতিটি চিন্তার প্রতিফলন ঘটবে ডায়েরিতে। পাতায়

পাতায় নিজের অন্তরের প্রতিচ্ছবি দেখতে পাবেন। গত কয়েকদিন আগে আমি কেমন ছিলাম, আজ আমি কেমন আছি, সবই লেখা থাকবে এখানে। আপনার জীবনটাই বদলে যাবে।

নেতিবাচক চিন্তার সাথে যুদ্ধ

মাঝে মাঝে আপনার ওপর কিছু নেতিবাচক চিন্তা ভর করবে। এগুলো মাথায় আসার সাথে সাথে ডায়েরিতে লিখে ফেলতে হবে, যাতে পরবর্তী সময় চিন্তাগুলো নিয়ে আপনি আরও বেশি সাবধান থাকতে পারেন। যতই ডায়েরি লিখবেন এসব মোকাবেলা করা আপনার জন্য ততই সহজ হতে থাকবে। কারণ:

- ডায়েরি আপনার এমন এক বন্ধু যে আপনার কাছে কিছু চায় না, আপনাকে কোনো কাজের জন্য দোষারোপ করে না বা লজ্জা দেয় না, এটা শুধু আপনার সব কথা শুনে যায়। আপনিও অন্তরের সব দুশ্চিন্তা, কষ্ট, ক্ষোভ উগড়ে দেওয়ার মাধ্যমে শান্ত হন। মোটকথা, ডায়েরি আপনার অশুভ চিন্তাগুলোকে নিজের মধ্যে ধারণ করে। ফলে ভবিষ্যতে যেকোনো নেতিবাচক অনুভূতির বিরুদ্ধে লড়াই করা আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে।
- অন্তরের বোঝা হালকা করার মাধ্যমে খুব কঠিন সময়েও আপনি স্বস্তি খুঁজে পাবেন।
- আপনার চিন্তা, আবেগ, অনুভূতি, হতে পারে খারাপ বা ভালো সবই আপনি ডায়েরির কাছে স্বীকার করেন। তবে আপনি অবশ্যই চান না যে, ডায়েরির সাদা কাগজগুলো পর্নের চিন্তা চেতনা দ্বারা ভরা থাকুক, কলঙ্কিত হোক। যেহেতু আপনি ডায়েরির সাথে সৎ থাকতে চাইবেন, তাই সব অশুভ চিন্তার বিরুদ্ধে লড়াই করাটাও আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়াবে।

ধৈর্য-ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়

গন্তব্যে পৌঁছানো নিয়ে আপনি আর চিন্তিত থাকবেন না। ডায়েরি আপনার জীবনের প্রতিটি ঘটনার সাক্ষী হয়ে থাকবে, ফলে এ যাত্রা আপনার কাছে আরও আনন্দময় হয়ে উঠবে। প্রতিটি মুহূর্তই উপভোগ্য হবে। আপনার ধৈর্য-ক্ষমতা আগের চেয়ে

অনেক বেশি বৃদ্ধি পাবে। এরচেয়েও বড় ব্যাপার হচ্ছে, আপনার নিজের কিছু লেখাই আপনাকে সব সময় পজিটিভ থাকতে সাহায্য করবে কিংবা কঠিন সময়ে অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করবে। যেমন: 'আমাকে পারতেই হবে', 'আর অল্প কিছু দিন', 'গন্তব্য কাছেই', 'আর কখনো ঘুরে তাকাব না' ইত্যাদি। আপনার আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে। মাথায় শুধু একটা কথাই বাজতে থাকবে, ' শীঘ্রই আমার সাথে ভালো কিছু হতে যাচ্ছে'।

সততা ও সত্যবাদিতা বৃদ্ধি পায়

আপনি নিজের সাথে কিংবা ডায়েরির সাথে মিথ্যা বলতে পারবেন না। কোনো কাজ ঠিকভাবে করার জন্য ছোটখাটো ব্যাপারও আপনি ডায়েরিতে শেয়ার করবেন। ফলে, জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও আপনি সত্য কথাই বলবেন; তখন বরং মিথ্যা বলতে গেলেই আপনার অস্বস্তি বোধ হবে। আপনি নিজের স্ত্রী এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে সততা অবলম্বন করবেন। কোনো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে গেলেও তার প্রতিটি প্রশ্নের সত্য জবাব দেবেন। আপনার সত্য অনুভূতি প্রকাশ করবেন। মূলকথা, আসক্তির বোঝা থেকে মুক্তি পাওয়ার একটি চাবিকাঠি হলো সততা, যা ডায়েরি লেখার মাধ্যমে বৃদ্ধি পায়।

একঘেয়েমি দূর হয় এবং লেখার অভ্যাস গড়ে ওঠে

একঘেয়েমি, অনেকের জন্যই রিল্যাপসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। জীবনে হতাশা বাড়িয়ে দেয়। আপনি যদি ডায়েরির পেছনে সময় ব্যয় করেন, লেখেন এবং আগের লেখাগুলো নিয়মিত পড়েন। আপনি নিজেকে আরও ভালোভাবে জানতে পারবেন এবং জীবনে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে সক্ষম হবেন। এ ছাড়াও আপনি সময়কে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে পারবেন। ফলে আপনার জীবন থেকে একঘেয়েমি দূর হয়ে যাবে। লেখার দক্ষতা বাড়বে। এ দক্ষতা বাড়ানোর জন্য ডায়েরি লেখার চেয়ে উত্তম কোনো উপায় আছে বলে আমার মনে হয় না। প্রথম প্রথম কঠিন লাগতে পারে, তাই বলে হাল ছেড়ে দেবেন না। প্রতিদিনের অন্যান্য অভ্যাসের মতো এই অভ্যাসও আপনি ধীরে ধীরে রপ্ত করতে পারবেন।

শুরুর সময়টা সবার জন্যই কঠিন

কোনো কাজ শুরুর প্রথম দিকে সবার কাছেই কঠিন মনে হয়। কিন্তু যখন আপনি কাজটা নির্ভুলভাবে করা নিয়ে বেশি চিন্তা না করে শুধু শুরু করবেন, দেখবেন সব ঠিকভাবেই হচ্ছে। পরে হয়তো কিছু জিনিস আপনার ভালো না লাগলে নিজের পছন্দ অনুযায়ী এদিক ওদিক করে নিতে পারবেন। তবে নির্ভুলতা নিয়ে বেশি চিন্তিত হবেন না। কারণ, আমরা কেউই ভুলের ঊর্ধ্বে নই। ভুল হবে ভেবে কোনো ভালো কাজ করা বন্ধ করে দেওয়া যাবে না। এখন লেখালেখির কাজটা আপনার যেভাবে ইচ্ছা সেভাবেই শুরু করুন। কিন্তু এ কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়ানোর জন্য কিছু জিনিস খুব কাজে লাগতে পারে:

- আপনার পছন্দের রঙের কালি-যুক্ত কিছু ভালো কলম কিনুন।
- আর অবশ্যই একটি ডায়েরি, যেকোনো স্টেশনারী শপ থেকেই কিনতে পারেন।
- গুরুত্বপূর্ণ দিন বা ঘটনা চিহ্নিত করার জন্য বিভিন্ন রঙের মার্কার ব্যবহার করুন।

এখন ডায়েরি লেখার জন্য নিরাপদ কিছু জায়গা বাছাই করুন। হতে পারে, কোনো একদিন আপনার বাসায় মেহমান এসেছে, তারা সারাদিন ধরে আপনার বেডরুমে বসে আছে। আপনি তো আর তাদের চলে যেতে বলতে পারেন না। তখন আপনার বাছাই করা অন্য কোনো জায়গায় কিছু সময়ের জন্য গিয়ে লিখবেন, যাতে সেই দিনের জন্য আপনার লেখা বন্ধ হয়ে না যায়।

আমি কখনো ডায়েরি লিখতাম আলেকজেন্ড্রিয়া নগরীর ম্যাডেট্যারিয়ান সাগরের পাড়ে বসে, কখনো বাড়ির কাছে কফি শপে বা কখনো আমার নিজের বিছানায় চারপাশে বালিশ দিয়ে ঘিরে এর ভেতরে বসে, কারণ, এভাবে আমি নিরাপদ অনুভব করতাম। আপনিও নিজের সুবিধা অনুযায়ী লেখার পরিবেশ সৃষ্টি করুন এবং লিখুন। এই একটি পদক্ষেপ আপনার জীবন পরিবর্তন করে দিতে পারে।

সাবধানতা

ডায়েরিতে কিছু শব্দ ভিন্ন ভাবে লিখতে হবে, যাতে অন্য কেউ যদি আপনার ডায়েরি খুঁজে পায়, সে যেন শব্দগুলো পড়ে বুঝতে না পারে। ঠিক যেভাবে আমি আমার বন্ধুর ডায়েরি খুঁজে পেয়েছিলাম। তবে শব্দ নির্বাচনের ক্ষেত্রে সে কোনো সাবধানতা অবলম্বন করেনি।

এ জন্য আপনি পর্নোগ্রাফির ক্ষেত্রে লিখতে পারেন 'সেই জিনিসটা' বা 'সেই দানব', আর হস্তমৈথুনের ক্ষেত্রে লিখতে পারেন 'একই চক্র' বা অন্য কোনো নাম, যা শুধু আপনি ছাড়া আর কেউ পড়ে বুঝবে না।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, ডায়েরিটা কোনো নিরাপদ জায়গায় রাখা (অবশ্যই বাসায় আশেপাশে কোনো ময়লার ডাস্টবিনের নিচে না)। আমার পুরাতন ভার্সন এর মতো অনেকেই আছেন যারা আপনার ডায়েরি লুকিয়ে রাখার সময় দেখে ফেলতে পারে। তাই ডায়েরির জন্য বুদ্ধি খাটিয়ে একটি নিরাপদ জায়গা নির্বাচন করুন।

কীভাবে শুরু করব?

ডায়েরি লেখার শুরুটা আমার জন্য বেশ আনন্দদায়ক ছিল। আপনি চাইলে একটি মডেল অনুসরণ করতে পারেন বা নিজের মতো করেও লিখতে পারেন।

আমি নিচের পদ্ধতি অনুসরণ করে লিখতাম:

> *১২ জানুয়ারি, ১৯৯১*
>
> *আজ তিনটি ভালো কাজ করতে হবে:*
>
> *১) শুধু খোঁজখবর নেওয়ার উদ্দেশ্যে কোনো বন্ধুকে ফোন দেবো।*
>
> *২) মাকে এক ঘণ্টা কোনো কাজে সহায়তা করব।*
>
> *৩) আমার প্রতিবেশীদের সাথে ভালো ব্যবহার করব।*

এরপর আমি কাজগুলো নিয়ে আরও কিছু কথা লিখতাম। প্রতিজ্ঞা করতাম যেন সব ঠিকভাবে করতে পারি। এভাবে আপনি যদি কিছু কাজের লিস্ট করতে পারেন এবং প্রতিদিন কাজগুলো দিয়ে আপনার দিন শুরু করেন, তাহলে সারাদিন জুড়ে আপনার

মন ভালো থাকবে। এমনকি যখন ঘুম থেকে উঠবেন, তখন সেই দিনের লিস্টে থাকা কাজগুলোর কথা মনে পড়বে, ফলে আপনি সেগুলো বাস্তবায়নের লক্ষ্য নিয়ে বিছানা ত্যাগ করবেন। এ ছাড়াও প্রতিদিন অন্তত ২০ মিনিট একটি নতুন ভালো কাজ নিয়ে চিন্তা করুন। এ ভালো কাজ হতে পারে, রাস্তার ওপর থেকে পাথর, কলার ছোলা বা ভাঙা কাচের টুকরো সরানো, যাতে অন্য কেউ এগুলো দ্বারা দুর্ঘটনার সম্মুখীন না হয়। শুধু চিন্তা করা বা লিখে রাখলেই হবে না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—একটি দিন শেষ হয়ে যাওয়ার আগেই এমন ভালো কিছু কাজ করতে পারা।

আমি প্রতিরাতের জন্য ডায়েরির একটি পেইজের অর্ধেক খালি রাখতাম। সেখানে সারাদিনে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো লিখতাম। আমি লিখতাম আমার বন্ধুদের নিয়ে, কোন বন্ধুকে কল করে কী বলেছিলাম। আরও লিখতাম মাকে নিয়ে, যখন কোনো বকাঝকা বা ডাকাডাকি ছাড়াই তাকে সাহায্য করেছিলাম তখন তার অভিব্যক্তি কেমন ছিল, সে কতটা খুশি হয়েছিল। লিখে রাখতাম প্রতিবেশীদের কথা, তাদের সাথে ভালো আচরণ করার ফলাফল কতটা সুন্দর ছিল। এই কল্যাণমূলক কাজগুলো আপনার অন্তরে অবশ্যই ভালো অনুভূতি দেবে। আর মানুষের সম্মুখে যে ভালো থাকে, সে গোপনেও ভালো থাকতে চাওয়াটাই স্বাভাবিক। ফলে আপনি পর্নোগ্রাফি নামক সেই দানব থেকেও মুক্ত থাকতে চাইবেন। যখন সে হামলা করবে, আপনি ধৈর্যের সাথে তাকে মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন। কিন্তু ভালো কাজ করলেই যে আপনি রিল্যাপস্ থেকে পুরোপুরি মুক্ত থাকবেন ব্যাপারটা তা না। তবে আপনি আগের চেয়ে বেশি সময় ধরে ধৈর্যধারণ করে থাকতে পারবেন।

একই দিনে পরের পেইজে লিখতাম:

যা খারাপ গেছে

সারাদিনে ঘটে যাওয়া খারাপ ঘটনাগুলো আমি লিখে রাখতাম এই অংশে। এখানে নেতিবাচক চিন্তা, অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণসহ আমার মধ্যে যতকিছুতে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন সব লেখা হতো। এই অংশ শেষ করার পর আমি লিখতাম:

সিদ্ধান্ত

এই অংশের প্রতি আমি সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিতাম। প্রতিদিন আগের দিনে নেওয়া

সিদ্ধান্তগুলো দেখতাম এবং ভাবতাম, গত দিন নিজেকে দেওয়া প্রতিশ্রুতিগুলো আমি আজ কতটা রক্ষা করতে পেরেছি। এ ছাড়াও সারাদিনে ঘটে যাওয়া ভুলগুলো ভবিষ্যতে না করার সিদ্ধান্ত নিতাম। এর মধ্যে বেশি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো মার্কার দিয়ে চিহ্নিত করে রাখতাম। ডায়েরির এই অংশটি আমাকে আগের দিনের চেয়ে একজন ভালো মানুষ হতে সাহায্য করত।

এর পরের পেইজে লিখতাম:

যা ভালো গেছে

একটি দিনে করা সব ভালো কাজ, চিন্তা এবং সুন্দর ঘটনাগুলো স্থান পেত এই অংশে। এই লেখাগুলো আমার জন্য সব সময় অনুপ্রেরণার উৎস হিসেবে কাজ করে। আমার এমন কিছু অর্জন আছে যা পড়লে আমি গর্বিত হই এবং ভবিষ্যতে আরও ভালো কাজ করে যাওয়ার অনুপ্রেরণা পাই। আপনার জীবনের এ ধরনের ঘটনাগুলো বিস্তারিত লিখবেন। ভালো কাজের জন্য নিজেকে পুরস্কার দেবেন। যে কাজ যত ভালো ডায়েরিতে সেই কাজের পাশে তত বেশি স্টার দেবেন।

এরপর আমি শেষ অংশটি লিখতাম:

করণীয়

ভুল থেকে পাওয়া শিক্ষাগুলো আমি এই জায়গায় লিখতাম। কীভাবে আমি ভবিষ্যতে আরও ভালো হতে পারি? আমি কাঁদতাম, ক্ষমা চাইতাম, অনুশোচনায় ভুগতাম এবং নিজের সাথে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করতাম যেন আমি সারাদিনে করা ভুলগুলো শুধরে নিতে পারি।

ডায়েরিতে প্রতিদিন আমি এই মডেল অনুসরণ করে লিখতাম। আপনিও চাইলে এভাবে লিখতে পারেন বা নিজে আরও সুন্দর করে করতে পারেন। এ জায়গায় যত বেশি সৃজনশীল হবেন, ডায়েরি লিখে আপনি তত বেশি মজা পাবেন। অ্যানি লিস্টার বলেছেন,

> “
> *ডায়েরিতে আছে এক অন্যরকম প্রশান্তি। নিজের সাথে নিজে কথা বলতে বলতে একসময় অন্তরের সব বোঝা সেখানে উগড়ে দিই আর আমি মুক্ত হই।*
> ”

একসময় ডায়েরিতে লিখে রাখা সমস্যাগুলো, হতে পারে রাগ, কোনো নেতিবাচক চিন্তা বা যৌন-বাসনা আপনার নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে। আপনি এসব প্রতিহত করার জ্ঞান অর্জন করবেন। যখন লেখালেখিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন, তখন একটি অনলাইন ব্লগ খুলে ফেলতে পারেন। তাই বলে সমস্যা শেয়ার করার কথা বলছি না; আপনার অর্জিত জ্ঞান শেয়ার করবেন, যা পড়ে অন্যান্য মানুষ তাদের দৈনন্দিন জীবনের ভুলগুলো শুধরে নিতে পারে। কে জানে, হয়তো আপনার ব্লগ অনেক পরিচিতি লাভ করবে, হয়তো আপনি অতীতে যে সমস্যাগুলো সমাধান করেছিলেন সে সমস্যায় এখন অনেকেই ভুগছে, তাদের সাহায্য করার লক্ষ্যে নিজের প্রতিষ্ঠান চালু করতে পারেন!

যেমন, আমার নিজের কথাই বলি, আমি কখনো ভাবিনি যে পর্ন ও হস্তমৈথুনে আসক্তদের সাহায্য করা আমার জীবনের একটি লক্ষ্য হবে। আমার এ পথে যাত্রা শুরু হয় ১৮ বছর বয়সের এক ছেলের ঘটনা থেকে, যে পর্ন-আসক্তি ও ইরেক্টাইল ডিসফাংশনের কারণে আত্মহত্যা করতে চেয়েছিল। আমি তাকে সাহায্য করার জন্য এ বিষয়ে ব্যাপক রিসার্চ শুরু করি। সেক্স থেরাপিস্ট এবং মেন্টরদের পরামর্শ নিই। একসময় আমি এ বিষয়ে আরও আগ্রহী হয়ে উঠি। যখন আমি জনসম্মুখে পর্নোগ্রাফির ক্ষতিকারক দিক নিয়ে কথা বলতে শুরু করলাম, তখন বিভিন্ন জায়গা থেকে হাজারো মানুষ, যারা এতদিন ধরে নীরবে এ সমস্যায় ভুগছিল, তারা আমার সাথে যোগাযোগ করা শুরু করে, সাহায্যের আবেদন জানায়। আমি তাদের কাছ থেকে কোনো বিনিময় ছাড়াই পরামর্শ দিতাম। কিন্তু একটা সময় এল যখন তাদের সংখ্যা ব্যাপক হারে বাড়তে থাকল। সবার সাথে কথা বলা আর সম্ভব হতো না। তাই আমি একটি বই লিখে ফেলি। বইটির হার্ড কপি ছাড়াও অনলাইনে সফট্ কপি বিক্রি করা হয়। কখনো ভাবিনি এই কাজ আমার উপার্জনের একটি মাধ্যম হয়ে দাঁড়াবে। এটা আমার একটা প্যাশনে পরিণত হয়েছে। আমি চাই বাকি জীবন এ বিষয়ে কাজ করে যেতে। তাই আমি Recovery Circle Program নামক একটি প্রতিষ্ঠান চালু করি, যেখানে আসক্ত ব্যক্তিদের কাউন্সেল করা হয়। তাদের আসক্তি থেকে মুক্ত করার জন্য যত সময়, টিপস্ বা অন্যান্য যা দরকার আমি সবই দিতাম। তারাও আমাকে প্রতিদান দিতে গড়িমসি করত না। আমি ব্লগ লিখতে শুরু করলাম, সর্ট ভিডিও বানাতাম এবং প্রায়ই কোর্স ও সেমিনারের আয়োজন করতাম। উপার্জনের কোনো পরিকল্পনা ছাড়াই আমি উপার্জন করতাম।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে, জীবনে এমন কিছু করা যা করতে আপনার মন টানে, আপনি ভালোবাসেন এবং সব সময় করতে চান। তাহলে টাকা নিয়ে আপনাকে আর চিন্তা করতে হবে না, টাকা আসবে। ব্লগিং এর মাধ্যমে এই সুযোগ সৃষ্টি হতে পারে। তবে মন থেকে শুরু করুন। একসময় ভালো ফলাফল পাবেন।

ধীরে আগানোর এই পদ্ধতি অনুসরণ করে ডায়েরিতে নিজের মনের সব কথা লিখে রাখুন, একসময় আপনি হয়তো একজন ভালো লেখক হয়ে যাবেন, নিজের ব্লগ খুলবেন এবং সোশ্যাল মিডিয়ায় অন্য মানুষদের সচেতন করবেন, যেভাবে বিভিন্ন প্রোগ্রামে পর্ন-আসক্তদের সাহায্য করার জন্য আমার ক্লায়েন্টরা স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে এগিয়ে আসে। অথচ তারা নিজেরাও আগে পর্ন-আসক্ত ছিল, কিন্তু সময় যাওয়ার সাথে সাথে তারা এ আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় সফল হয়েছে। এখন তারা নিজেদের গল্পের মাধ্যমে অন্য আসক্তদের জীবনে আশার আলো দেখাচ্ছে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

ডায়েরির সবচেয়ে বড় বিশেষত্ব হচ্ছে, এখানে এমন কথা বলা যায় যা অন্যদের কাছে খুলে বলা যায় না। আমি নিজেও তা-ই করি।

মনের কষ্ট লাঘবের জন্য ডায়েরি লেখা খুবই কার্যকরী একটি উপায়। এতে আপনি নিজের ভুলগুলো খুব ভালোভাবে বুঝতে পারবেন এবং ভবিষ্যতে আরও সচেতন হবেন।

অনেকেই ডায়েরি লেখার মতো অসাধারণ একটি অভ্যাসকে তাচ্ছিল্য করে।

যে জীবনে পর্ন আপনার বেশির ভাগ চিন্তাজুড়ে অবস্থান করে, গুরুত্বপূর্ণ কাজে ব্যাঘাত ঘটায়, সে জীবন নিঃসন্দেহে বেদনাময়।

যতই লিখবেন আপনার অন্তর ততই প্রফুল্ল হয়ে উঠবে।

আপনি যখন আগের লেখাগুলো পড়বেন বা নতুন কিছু লিখবেন, তখন নিজের প্রতিদিনের পরিবর্তন দেখে আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

ডায়েরি লেখার কিছু উপকারিতা, আবার জেনে নিই সংক্ষেপে:

প্রফুল্লতা: জীবনে ঘটে যাওয়া আবেগঘন প্রতিটি মুহূর্তের কথা আপনি ডায়েরিতে লিখে রাখবেন। এতে আপনি নিজেকে আরও ভালোভাবে জানবেন। ফলে আপনার জীবন প্রফুল্লময় হয়ে উঠবে।

নেতিবাচক চিন্তার সাথে যুদ্ধ: যেকোনো ধরনের বাজে চিন্তা মোকাবেলা করার ক্ষেত্রে আপনি আগের চেয়ে বেশি ধৈর্যশীল হতে পারবেন। কারণ, আপনি ডায়েরির সাথে মনের সব গোপন কথা শেয়ার করেন। কিন্তু এর বিনিময়ে সে আপনার কাছে কিছু চায় না, আপনাকে কোনো কাজের জন্য দোষারোপ করে না বা লজ্জা দেয় না, শুধু আপনার সব কথা শুনে যায়। এমনকি ডায়েরিতে অশুভ সব চিন্তা উগড়ে দেওয়ার মাধ্যমে আপনার অন্তরের বোঝা হালকা হবে। ধীরে আগানোর এই পদ্ধতি আপনাকে নিজের ভুল স্বীকার করতে শেখাবে। যেহেতু ডায়েরির সাথে আপনি সৎ থাকতে চান, তাই পর্নের মতো জঘন্য একটি জিনিস থেকে দূরে থাকা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়াবে।

আপনার ধৈর্য-ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে: গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন কি পারবেন না তা নিয়ে আপনি বেশি চিন্তিত থাকবেন না; বরং এ যাত্রা উপভোগ করাই আপনার মূল লক্ষ্য হয়ে দাঁড়াবে। আপনি সব সময়ই চাইবেন আগের চেয়ে ভালো হতে, আরও বেশি ধৈর্যধারণ করতে, কারণ এটাই সফলতার মূল চাবিকাঠি।

আপনার মধ্যে সততা ও সত্যবাদিতা বৃদ্ধি পাবে: আপনি নিজের সাথে কিংবা ডায়েরির সাথে মিথ্যা বলতে পারবেন না। কোনো কাজ ঠিকভাবে করার জন্য ছোটখাটো ব্যাপারও আপনি ডায়েরিতে শেয়ার করবেন। ফলে, জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও আপনি সত্য কথাই বলবেন।

একঘেয়েমি দূর করতে পারবেন: সাথে লেখার অভ্যাস গঠিত হবে। একঘেয়েমি, অনেকের ক্ষেত্রেই রিল্যাপসের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাই ইন্টারনেট ডিভাইসের বদলে ডায়েরি লেখার পেছনে বেশি সময় দিন। আপনার জীবন থেকে একঘেয়েমি দূর হয়ে যাবে। রিল্যাপস্ থেকেও সহজে বিরত থাকতে পারবেন।

"

শুধু অন্ধকারেই আকাশের তারা দেখা যায়।

"

-মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র

আমার ডায়েরির ডিজাইন:

১) তিনটি ভালো কাজ দ্বারা দিন শুরু করুন। কোনো ভালো কাজকেই ছোট করে দেখবেন না, এমনকি হাসিমুখে কাউকে অভিবাদন জানানোও না।

২) কম ভালো অংশ: সারাদিনে যা কিছু খারাপ গেছে সব এ অংশে লিখে রাখুন। ডায়েরিতে সত্য লিখতে কখনো লজ্জা করবেন না।

৩) সিদ্ধান্ত অংশ: খারাপ কাজগুলো ভবিষ্যতে না করার সিদ্ধান্ত নিন এবং নিজের সাথে এ প্রতিশ্রুতি রক্ষায় দৃঢ় অবস্থানে থাকুন।

৪) ভালো অংশ: সারাদিনের ভালো মুহূর্তগুলো এই অংশ লিপিবদ্ধ করুন। প্রতিদিন এ অংশের লেখা পড়লেই আপনি বুঝতে পারবেন আপনার আগের চেয়ে কত উন্নতি হচ্ছে, কত বেশি ভালো কাজ আপনি করতে পারছেন?

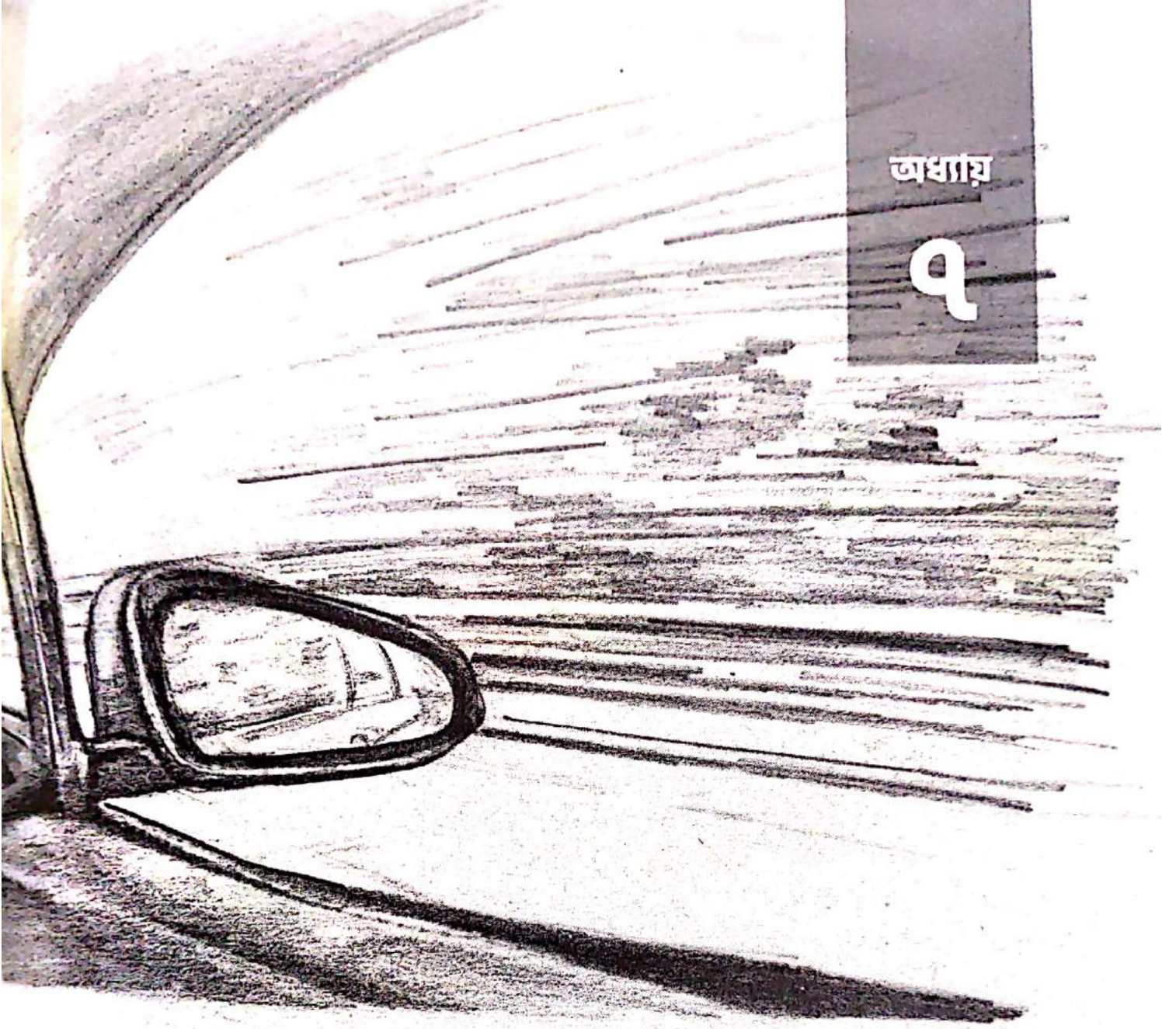
৫) করণীয় অংশ: ভুল থেকে আপনি কী শিক্ষা পেলেন এবং ভবিষ্যতে সেগুলো থেকে কীভাবে বিরত থাকবেন? এ অংশে সেই কথাগুলোই লিখবেন, ক্ষমা চাইবেন, অনুশোচনা প্রকাশ করবেন, প্রতিজ্ঞা করবেন যাতে আপনি নিজের ভুলগুলো শুধরে নিতে পারেন।

"

ডায়েরিতে আছে এক অন্যরকমের প্রশান্তি। নিজের সাথে নিজে কথা বলতে বলতে একসময় অন্তরের সব বোঝা সেখানে উগড়ে দিই আর আমি মুক্ত হই।

"

-অ্যানি লিস্টার

আমি নিশ্চিত যে, আপনি ডায়েরি বা ব্লগ লেখার মাধ্যমে অসাধারণ এক অনুভূতি খুঁজে পাবেন। আর যখন আপনি এ কাজের সাথে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন; আরও সামনে এগোনোর অনুপ্রেরণা পাবেন, তখন যাত্রার গতি বৃদ্ধি করতে সংকোচ বোধ করবেন না। নির্দিষ্ট সীমারেখার মধ্যে থেকে গতি বৃদ্ধি করুন এবং সামনের দিনগুলোকে কর্মচাঞ্চল্যময় করে তুলুন।

ত্বরান্বিত গতি

“

কাজ শুরু করার আগে যদি সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগেন,
তাহলে কখনো লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন না।
তাই দুশ্চিন্তা না করে শুরু করে দিন!

-ব্রুস লি

”

আপনি কি কখনো এমন ফুটবল ম্যাচ দেখেছিলেন যেখানে আপনার পছন্দের টিম হারার মুহূর্তে এসেও হঠাৎ অসাধারণ একটা গোল দিয়ে দেয়। মনে করার চেষ্টা করুন তো। খেলার প্রথম দিকটা মোটেও তাদের নিয়ন্ত্রণে ছিল না, তারা ২-০ তে হারতে যাচ্ছিল, সব দর্শকেরা আশা হারিয়ে ফেলেছিল। কিন্তু খেলোয়াড়রা নিজেদের মুখ বাঁচানোর জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করে যাচ্ছিল। একসময় তারা প্রথম গোলটা করে বসল। পুরো খেলার মাঠের পরিবেশটাই বদলে গেল।

তাদের শক্তি, মনোবল, জেতার ইচ্ছা ফিরে এল। আরেকটা গোল দেওয়ার লক্ষ্য নিয়ে তারা এগিয়ে যাচ্ছে, খেলার ধরন দেখে মনে হচ্ছে তারা নিয়ন্ত্রণে আছে। এমনকি প্রথম থেকে এ খেলা দেখে না থাকলে আপনি হয়তো ভাবতেন তারাই জিতবে। কীভাবে তারা হঠাৎ খেলাটা নিজেদের নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হয়েছিল? কীভাবে তারা হারার মতো দুর্বল অবস্থা থেকে আবার মনোবল ফিরে পেল এবং এমন এক জয় অর্জন করল যা দর্শকদের কাছে অবিস্মরনীয় হয়ে থাকবে? কারণ, তারা আত্মবিশ্বাসে বলীয়ান হয়ে জেতার পথে নিজেদের গতি বৃদ্ধি করেছিল।

আমার এক বন্ধু নিজের একটি গল্প বলেছিল। সে প্রতিদিন সকালে কাজের উদ্দেশ্যে প্রায় ৬০০ মিটার পথ হেঁটে বাস স্টেশনে যেত। কাজটা তার ভালো লাগত না, শুধু টাকার জন্য করত। আর তাই প্রতিদিন সকালে অনিচ্ছা সত্ত্বেও সে ঘুম থেকে উঠত। ৬০০ মিটার পথ হাঁটার অস্বাভাবিক যন্ত্রণার কথা মনে করতে করতে ঘর থেকে বেরিয়ে যেত।

কখনো সে সঠিক সময়ে পৌঁছাতে পারত, আবার কখনো এমন অবস্থা হতো যে, বাসের দরজা বন্ধ করার মুহূর্তে সে হুমড়ি খেয়ে পড়ত। তার গল্পের সবচেয়ে অনুপ্রেরণাদায়ক অংশ হলো, যখন বাস তার পাশ কাটিয়ে চলে যাচ্ছে, স্টেশনও তখন দৃষ্টিসীমার মধ্যে, এমন সময় হাঁটার গতি বৃদ্ধি করা বা দৌড়ানো ছাড়া আর কোনো উপায় থাকত না।

তার ভাষায়,

আমি এমন এক দৌড় দিতাম, যে দৌড় অন্য কোনো সময় দিয়েছি বলে আমার মনে পড়ে না। যখন আমি দেখতাম বাসটা আমার পাশ দিয়ে চলে যাচ্ছে, তখন প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে ওঠার অলসতা, এতদূর হেঁটে আসার সব যন্ত্রণা আমি এক

নিমিষেই ভুলে যেতাম। আমার মাথায় তখন শুধু একটাই চিন্তা—যে করেই হোক, বাসটা আমার ধরতেই হবে, তা না হলে পরের বাসের জন্য আরও ২০-৩০ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।

আসক্তির ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা এমন। বছরের পর বছর ধরে আপনি নিজেকে বিধ্বস্ত অবস্থায় দেখে আসছেন। আজ আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে আপনি ক্লান্ত, পরাজিত, অসহায় ও একাকিত্বে জর্জরিত। কিন্তু এতদিন পর পরাজয়ের গ্লানি সহ্য করতে না পেরে আপনি সংযত হতে চাইছেন। তাই ব্যর্থ হওয়ার কথা মাথায় রেখে বসে থাকা যাবে না, আপনাকে এ যাত্রায় নিজের গতি বৃদ্ধি করতে হবে। জীবনের প্রতিটি দিন বিভিন্ন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে। কাজ ছোট হোক বা বড় হোক, তা ব্যাপার না। ব্যাপার হলো ভালো কাজ করা, এমন কাজ করা যা আত্মার প্রশান্তি এনে দেয়। একটা কাজ শেষ হলে, আরেকটা কাজ ধরুন। কোনো সময় ফাঁকা রাখবেন না। কিছু অসাধারণ মানুষ আছেন যারা আপ্রাণ চেষ্টা করে আসক্তি থেকে দূরে থাকতে সক্ষম হন। কিন্তু কয়েক মাস না যেতেই তাদের চারিপাশ সংকীর্ণ হয়ে আসে, তারা আর আসক্তির সাথে পেরে উঠতে পারে না। হয়তো তারা এ যাত্রায় কয়েকবার রিল্যাপস্ করে ফেলে, তবে কঠিন সময় মোকাবেলা করতে শেখে। রিল্যাপসের পর তারা আশাহত হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শান্ত হয়ে বসে সবকিছু নিয়ে ভাবে, কেন রিল্যাপস্ হলো? কীভাবে সে ভবিষ্যতে ঠিক থাকতে পারবে? সব ডায়েরিতে লিখে ফেলে। জীবনের প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা করে। সময়কে কাজে লাগায়। ক্রমেই তাদের জীবনে পরিবর্তন আসে।

আমার এক ক্লায়েন্ট, যার নাম এসাম। সে ১২ বছর বয়সে পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তিতে জড়িয়ে পড়ে। ৩৭ বছর বয়স পর্যন্ত তার এই সমস্যা থেকে যায়। চিন্তা করুন, এত বছরের লজ্জা, অনুশোচনা, একাকিত্ব, হতাশা, সব অশুভ চিন্তার সাগর পাড়ি দিয়ে শেষ পর্যন্ত সে জীবন পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিল। তাই সে পুরোপুরি পর্ন ও হস্তমৈথুন ছাড়তে সক্ষম হয়েছিল। সে প্রথমত এ আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে আমার সাহায্য চায়। আমি তার অবস্থা বুঝে সমাধান দিতাম। সেও বেশ সিরিয়াস ছিল, লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য প্রতিনিয়ত চেষ্টা করে যেত, প্রচুর পরিশ্রম করত। কিন্তু এত চেষ্টার পরও এ যাত্রায় সে কয়েকবার ব্যর্থ হয়। কখনো এক মাস পর রিল্যাপস্ হয়ে যেত, কখনো দুই মাস, এমনকি সাত মাস পরও হয়েছিল, কিন্তু

সে থেমে থাকেনি। আরোগ্য লাভের এ যাত্রার দ্বিতীয় বছরে সে নিজের গতি বৃদ্ধি করতে শুরু করল। সারাদিন জুড়ে ব্যস্ত থাকত। এ সফলতার পেছনে তার কৌশল ছিল, 'কোনো অলস সময় না কাটানো'। সে তাঁর জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে আত্ম-উন্নয়নমূলক কাজ করতে থাকত। এ কাজগুলো সে শুধু সময় কাটানোর জন্য করত না, মন থেকে পছন্দ করত। সে একসময় একটি অনলাইন (e-commerce) বিজনেস শুরু করে, যেখান থেকে প্রতিমাসে তার ৮০০-১৫০০ ডলার আয় হতো। পরবর্তী সময় এই বিজনেস নিয়ে সে একটি অনলাইন কোর্স তৈরি করে, যা সে ৪৯ ডলারে বিক্রি করে। বর্তমানে তার সেই কোর্সের সাবসক্রাইবার সংখ্যা ৭,৪০০। অসাধারণ, তাই না? সে কিন্তু এখানেই ক্ষান্ত হয়নি; প্রতিনিয়ত উন্নতি করে আসছে; ওয়ার্কশপ, সেমিনারের আয়োজন করছে, এমনকি অন্যদের বিজনেসে সাহায্য করার জন্য একটি কাউন্সেলিং ফার্মে যোগদান করেছে। সে এক বার তার গতি বৃদ্ধি করা শুরু করেছিল, এরপর আর থামেনি। 'শুধু ভালো' বলে কোনো শব্দ তার অভিধানে ছিল না। প্রতিদিন সে আগের চেয়েও ভালো কিছু করার চেষ্টা করে। কয়েকদিন আগে সে আমাকে একটি মেসেজ করে:

> *আমি নিজের অবসর সময় কাজে লাগিয়েছিলাম। এমন কাজ করতাম যা আমি আসলেই করতে ভালোবাসি, ক্রমেই আমার আসক্তির প্রতি ঝোঁক কমে যাচ্ছিল। আমার বই পড়তে ভালো লাগত। মার্কেটিং নিয়ে পড়া শুরু করেছিলাম, বিভিন্ন ট্রেনিং এ যোগ দিতাম, ডায়েরি লিখতাম, আমার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনারের (accountability partner) সাথে কথা বলতাম। এ ছাড়াও প্রতিনিয়ত অনলাইনে অর্থ উপার্জনের চেষ্টা করতে থাকতাম। যখনই পর্নের চিন্তা মাথায় আসত, আমি 'ত্বরান্বিত গতি' কৌশল অনুসরণ করতাম। আমি যদিও পূর্বের স্মৃতি পুরোপুরি ভুলতে পারিনি, তবে অন্যান্য পর্ন-আসক্তরা যদি আমার কাছে কোনো টিপস্ চায় আমি তাদের কর্মব্যস্ত হয়ে যেতে বলি। এটাই আসক্তি থেকে মুক্তির পথে 'ত্বরান্বিত গতি' কৌশল।*

এসাম তার জীবনে এমন কিছু পদক্ষেপ অনুসরণ করেছিল যা তাকে একজন সফল ব্যবসায়ী হওয়ার পাশাপাশি পর্নের মতো জীবন বিধ্বংশকারী আসক্তি থেকেও মুক্ত হতে সাহায্য করেছিল। সে এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথে নিজের গতি বৃদ্ধি

করেছিল। অর্থাৎ গঠিত নতুন অভ্যাসগুলোতে পূর্ণ মনোযোগ দিয়েছিল। অন্যান্য সফল মানুষেরাও এমন, তারা যে সুখের জীবন উপভোগ করছে তা তাদের পরিশ্রমের ফল। তারা শুধু কথা বলে না, কাজেকর্মে নিজের যোগ্যতা প্রমাণ করে। কিন্তু অনেকেই আছে যারা কোনো পদক্ষেপ না নিয়ে শুধু অলৌকিক কিছু ঘটার জন্য অপেক্ষা করে। অথচ তারা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করার পদক্ষেপ না নিলে সৃষ্টিকর্তাও তাদের সাহায্য করবেন না। আসুন, এবার জানা যাক, কীভাবে এ যাত্রায় আপনার গতি ত্বরান্বিত করবেন, যাতে আসক্তি আপনার পিছু ছাড়তে বাধ্য হয়?

সমস্যার দিকে মনোযোগ না দিয়ে সমাধান নিয়ে চিন্তা করুন।

অতীতে যা হওয়ার তা তো হয়েই গেছে; আপনি অতীত পরিবর্তন করতে পারবেন না। এখন আপনার উচিত সমাধানের দিকে পরিপূর্ণ মনোযোগ দেওয়া। কীভাবে ভবিষ্যতে এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায় তা নিয়ে ভাবা। এ ছাড়াও এখনকার অবস্থা পরিবর্তনের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া। কিছু মানুষ অতীত নিয়ে এতটাই অনুশোচনায় ভোগে যে, তারা বর্তমানে কোনো সঠিক পদক্ষেপ নিতে পারে না বা নতুন করে জীবন শুরু করার কথা চিন্তাও করতে পারে না। তাই এই আসক্তি থেকে মুক্তির একটি চাবিকাঠি হলো সমস্যার চেয়ে সমাধান নিয়ে বেশি চিন্তা করা। এর মাধ্যমে আপনি নতুন অভ্যাস গঠনে মনোযোগী হবেন এবং সারাদিন কর্মচাঞ্চল্যে ভরিয়ে তুলতে পারবেন। অপরদিকে অতীতে পড়ে থাকা মানুষের জীবনে কষ্ট, বিষণ্নতা, রিল্যাপস্ নিত্যদিনের সঙ্গী।

নিজেকে পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

কোনো কাজ ছাড়া, মুখের ফাঁকা বুলিকে আমরা সিদ্ধান্ত বলতে পারি না। সিদ্ধান্ত সব সময় কোনো না কোনো কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকবে। যদি আপনি নিজের ওজন কমানোর সিদ্ধান্ত নিন, আপনাকে অবশ্যই ফ্যাট-যুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে—তবেই সিদ্ধান্তের সাথে আপনার কাজের মিল থাকবে। তাই কখনো কোনো সিদ্ধান্ত নিয়ে বসে থাকা যাবে না, কাজে নামতে হবে। আপনি যদি আসলেই নিজের সিদ্ধান্তে অটল থাকতে চান, তবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার পেছনে উদ্দেশ্যটাও আপনার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে। উদ্দেশ্য ঠিক না থাকলে যে কাজ করার সিদ্ধান্ত আপনি নিয়েছেন তাতে পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া তো দূরের কথা, তা আপনি বেশিদিন চালিয়ে যেতে পারবেন না।

মারগি ওয়ারেল তার অসাধারণ বই 'Stop Playing Safe' এ বলেছেন,

"

উদ্দেশ্য সম্পর্কে পরিপূর্ণ ধারণা থাকলেই আপনি কাজে নামতে বাধ্য হবেন, যেকোনো বাধা ডিঙিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথে অসীম সাহস পাবেন।

"

অন্যদের সাহায্য করুন।

আপনি যদি অন্যদের সাহায্য করেন, তাদের কঠিন সময়ে পাশে দাঁড়ান বা তাদের উদ্দেশ্য বাস্তবায়নে সহায়তা করেন, তারাও আপনার প্রয়োজনে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবে। আপনার কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। এটাই জীবনের নিয়ম। আপনি কাউকে সাহায্য করলে সে তা মনে রাখবে। ভাববে, আমারও একদিন তাকে সাহায্য করতে হবে। যখন আপনি আশাহত হয়ে যাবেন, তারা আপনার পাশে থেকে অনুপ্রেরণা দেবে, আপনাকে আবার ঘুরে দাঁড়াতে সাহায্য করবে।

অন্যান্য সমাধানও আয়ত্ত করুন।

যদিও পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা সমস্যা সমাধানের অন্যান্য পদ্ধতি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করব, তবে এ অধ্যায়ে একটু স্বাদ নিতে দোষ কী! আপনি যদি নিজের কার্যক্ষমতা ত্বরান্বিত করতে চান, আপনাকে সমস্যা সমাধানের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জানতে হবে। 'এ কূল না হয় ও কূল' ভেবে বসে থাকলে হবে না। আমাদের জীবন সুযোগে পরিপূর্ণ; হয়তো অন্যের ক্ষেত্রে যেসব জিনিস কাজ করে তা আপনার ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে। তাই নিজের মূল্যবোধ ও বিশ্বাস ঠিক রেখে আপনাকে অন্যান্য সমাধানও আয়ত্ত করতে হবে। টনি রবিনস্ বলেছেন,

"

আপনি যদি আজীবন যা করে এসেছেন তা-ই করতে থাকেন, তাহলে আপনি এতদিন যা পেয়েছেন তা-ই পাবেন।

"

এমনই তো হয়, তাই না? আপনি হয়তো এতদিন ধরে পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যে পন্থা অনুসরণ করে আসছেন, তা আপনার ক্ষেত্রে কাজ করছে না। আপনি বলছেন, 'আমার দ্বারা এ আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব না'। আচ্ছা, বুঝলাম আপনি অনেক চেষ্টা করেছেন এবং চেষ্টার কোনো ভালো ফল পাননি। এখন

আপনার কাছে আমার প্রশ্ন, তাহলে কেন আপনি এই বাক্সে বন্দী জীবন থেকে বেরিয়ে আসছেন না? কেন অন্য সমাধান খুঁজছেন না?

এমন লক্ষ্য ঠিক করুন, যা আপনাকে অনুপ্রাণিত করবে।

আমি আমার ছাত্রদের জীবনের লক্ষ্য কী তা জানতে চেয়েছিলাম। কিন্তু তাদের এক একজনের উত্তর শুনে আমি হতাশ, তারা অন্য দশটা ছাত্রের মতোই বলে 'আমি ডাক্তার হতে চাই', 'ইঞ্জিনিয়ার হতে চাই', 'উকিল হতে চাই' ইত্যাদি। আমি এই সম্মানজনক পেশাগুলোকে ছোট করছি না, তবে লক্ষ্য হওয়া উচিত এমন যে 'আমি এমন একটি হাসপাতাল করতে চাই যেখানে গরিব মানুষদের বিনামূল্যে চিকিৎসা করা হবে এবং তাদের প্রয়োজনীয় সব ওষুধ সরবরাহ করা হবে'। এ ধরনের লক্ষ্যের কথা শুনলেই যে কেউ অনুপ্রাণিত হবে। আর এই লক্ষ্য নিয়ে যদি কেউ এগিয়ে যায় সে শুধু একজন ডাক্তার হয়েই বসে থাকবে না, তার উদ্দেশ্য থাকবে মানুষকে সাহায্য করা। এর চেয়ে অসাধারণ আর কী হতে পারে! এমন লক্ষ্য অর্জনের জন্য কষ্ট সহ্য করেও মজা পাওয়া যায়, যত কাজ করবেন আরও বেশি কাজ করতে ইচ্ছা করবে।

আপনি যা না তা হওয়ার চেষ্টা করবেন না।

মিথ্যা বলবেন না, যা আপনি নিজে করেন না তা মানুষকে বলতে যাবেন না। আপনি নিজে যেমন, তেমনই থাকুন। এর মানে কিন্তু এই না যে, আপনি নিজের উন্নতির জন্য চেষ্টা করবেন না। আপনি অবশ্যই ভালো হওয়ার চেষ্টা করবেন। তবে আমি আপনাকে বোঝাতে চাচ্ছি, আপনি যা না, তা হওয়ার ভান ধরবেন না। আমি জানি, নিজেকে আবিষ্কার করা সহজ না। কিন্তু আপনি যদি কঠোর পরিশ্রম করেন, উদ্যোগী হন, শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনযাপন করেন, তবে আপনি অবশ্যই নিজেকে খুঁজে পাবেন। নিজের আসল সত্তাকে খুঁজে পাবেন এবং আসক্ত সত্তা থেকে নিজেকে আলাদা করতে পারবেন।

আত্মবিশ্বাসী হন।

পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রাপথে এসাম কখনো সফল হওয়ার ব্যাপারে সংশয়ে ভুগত না। সে আত্ম-উন্নয়নে সচেষ্ট হওয়ার দৃঢ়সংকল্প নিয়ে এগিয়ে যেত। মন থেকে বিশ্বাস করত যে, সে একজন সফল ব্যবসায়ী হবে। সে প্রতিদিন নিজেকে

আসক্তি থেকে মুক্ত একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে কল্পনা করত, তার অকৃত্রিম আত্মবিশ্বাসই তাকে সফলতার দ্বারপ্রান্তে নিয়ে এসেছে। তার অন্যান্য বন্ধুরা তাকে নিয়ে মজা করত। কিন্তু সে মনে মনে নিজেকে বলত, 'আমি সঠিক পথের ওপরই আছি, আমি পারব'। আমিও তার কথার প্রতিধ্বনি আপনাকে শোনাচ্ছি, 'আপনিও পারবেন'।

কষ্ট উপভোগ করুন

এসাম নিজেকে একজন লিডার ভাবার চেষ্টা করত। কারণ, একজন সত্যিকারের লিডার তার জীবনে আসা যেকোনো বাধা মোকাবেলা করতে প্রস্তুত থাকে। কঠিন সময়ে সে ধৈর্যধারণ করার মাধ্যমে সমাধান খোঁজার চেষ্টা করে। আমাদের জীবনটা মোটেও মসৃণ নয়। এখানে উত্থান-পতন থাকবে। তাই মুক্তির যাত্রাপথে বাধার সম্মুখীন হলে পিছে হটলে চলবে না, বাধা অতিক্রম করা শিখতে হবে। সমস্যা এলে তা সমাধান করতে হবে। তবেই জীবনের প্রতিটি চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করা আপনার কাছে একসময় আনন্দদায়ক মনে হবে। মনে রাখবেন, আপনি একজন লিডার। আপনাকে পারতেই হবে।

স্বপ্ন বাস্তবায়ন করুন

এমনভাবে জীবনযাপন করুন যাতে মনে হয় আপনি এখনই কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে গেছেন। নিজেকে একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে কল্পনা করুন। জীবনে সফল হওয়ার স্বপ্ন দেখুন। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠেই আপনার প্রথম চিন্তা যেন হয় জীবনের উদ্দেশ্যকে ঘিরে, স্বপ্নকে ঘিরে, যে স্বপ্ন আপনি দিনের পর দিন লালন করে আসছেন; আপনার এই স্বপ্নই আপনাকে সফলতার পথে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

আমি ছোটবেলায় একজন জনপ্রিয় ফুটবলার হওয়ার স্বপ্ন দেখতাম। যদিও আমি বন্ধুদের মধ্যে সেরা খেলোয়াড় ছিলাম না, তবে আমি অনেক গোল দিতে পারতাম। মাঠে এটাই ছিল আমার কাজ। আমি সব সময় এমন একটি দিনের অপেক্ষার থাকতাম, যেদিন মানুষ আমার খেলা দেখার জন্য উন্মুখ হয়ে থাকবে, আমার প্রতিটা গোলে তারা মাঠজুড়ে আওয়াজ দেবে। যদিও আমার এই স্বপ্ন বাস্তব রূপ পায়নি, তবে আমি স্বপ্ন দেখা ছাড়িনি। জীবনে সফল হওয়ার স্বপ্ন, যে স্বপ্ন প্রতিদিন আমাকে আগের চেয়েও বেশি পরিশ্রম করার অনুপ্রেরণা দেয়। আমি হয়তো একজন জনপ্রিয়

ফুটবলার হতে পারিনি। তাই বলে আমার স্বপ্নটা কিন্তু মেকি ছিল না। এখনো রাতে ঘুমানোর আগে মাঝে মাঝে আমি কল্পনার জগতে হারিয়ে যাই। সেখানে ফুটবল খেলি। এমন হাস্যকর সব গোল দিই, যা ফুটবলের ইতিহাসে কেউ কখনো কল্পনাও করতে পারবে না। আমি সত্যিই এতে আনন্দ পাই। এই কল্পনা আমাকে বাস্তব জগতে যেকোনো কাজে সফল হবার অনুপ্রেরণা দেয়।

আগে হ্যাঁ বলুন, তারপর 'কীভাবে' নিয়ে চিন্তা করুন।

ওপরের কথাটি আমি Ultimate 48hour Author এর প্রতিষ্ঠাতা নাতাসা ড্যানম্যান এর মুখে প্রথম শুনেছিলাম। উপদেশটি আমার কাছে অসাধারণ লেগেছিল। আমার ক্লায়েন্টদের জন্যও এই উপায় বেশ কার্যকরী হবে বলেই মনে হয়েছে।

আমার কাছে আসা ক্লায়েন্টদের আরোগ্য লাভের জন্য যা কিছু প্রয়োজন সবই দেওয়া হয়। তারপরও কিছু ক্লায়েন্ট আছে যারা বলে বসে, 'কিন্তু এটা কীভাবে সম্ভব?' তারা আপনার দিকে কিছু অজুহাত ছুড়ে দিয়ে বলবে, 'আপনার দেওয়া সমাধান অনুযায়ী কাজ করা আমার জন্য বেশ কঠিন হয়ে যাবে'। কিন্তু তারা যদি আগেই একটা ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে থাকত, আগেই 'হ্যাঁ' বলতে শিখত, আসক্তি থেকে মুক্তির ব্যাপারে আশাবাদী হতো, তাহলে পরে তাদের জন্য 'কীভাবে' বের করা সহজ হতো। তাই কখনো অজুহাত দিয়ে কিছু শুরু করবেন না। অজুহাত আপনার ব্রেইনকে ভালো চিন্তা করা থেকে দমিয়ে রাখবে। বরং 'হ্যাঁ' বলে শুরু করুন, এরপর সঠিক পথে পরিচালিত হবার জন্য যা শেখা প্রয়োজন তা শিখে নিন। তা ছাড়া আপনি যদি আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে চান, আপনাকে 'হ্যাঁ' বলতেই হবে। যা করা দরকার, তা করতে হবে। অজুহাত দিয়ে বসে থাকলে তো আর আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে না। শুধু এ ক্ষেত্রেই না, আপনার জীবনে আসা যেকোনো ভালো সুযোগের ক্ষেত্রে আপনি এই পন্থা অনুসরণ করতে পারেন। কিছুক্ষণ চিন্তাভাবনা করবেন। নিজের মূল্যবোধ ও বিশ্বাসের সাথে সাংঘর্ষিক না হলে তা করার সিদ্ধান্ত নেবেন।

আসক্তি আপনার ব্রেইনে। কিন্তু পর্ন দেখার আগে এই ব্রেইন স্বাভাবিক ছিল। আপনিই পর্নের সব জঘন্য ইমেজ দিয়ে নিজের ব্রেইনকে পুনর্গঠন করেছেন। ব্রেইনে ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দিয়েছেন। তবে আপনি চাইলে আবার ব্রেইনকে স্বাস্থ্যকর উপায়ে পুনর্গঠন করতে পারেন। এর জন্য প্রয়োজন শক্তি, পরিশ্রম, কার্যক্ষমতা,

সাহায্য ও আত্মনিয়োগ। এ সবকিছু ত্বরান্বিত করার মাধ্যমে আপনি মুক্তির পথে নিজেকে দ্রুত এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন। হয়তো আপনি কোনো পরিশ্রম ছাড়াই আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চাচ্ছেন। কিন্তু যা আপনি চান না, তা-ই বরং আপনার জন্য ভালো ফল বয়ে আনবে। কারণ, কষ্টের ফল সব সময় মিষ্টি হয়। তাই মুক্তির পথে নিজের গতি ত্বরান্বিত করুন। আসক্তি আপনার কাছ থেকে দূরে সরে যেতে থাকবে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

রিল্যাপসের পর কিছুদিন স্বাভাবিকভাবেই খারাপ সময় যায়। কিন্তু এ সময় পার না হতেই যারা আবার ঘুরে দাঁড়ায়, আসক্তি থেকে মুক্তির পথে নিজের গতি ত্বরান্বিত করে এগিয়ে যেতে থাকে তারাই সফল হয়।

গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হলো—ভালো কাজ করা। এমন কাজ করা যা আত্মার প্রশান্তি এনে দেয়। একটা কাজ শেষ হলে, আরেকটা কাজ ধরুন। কোনো সময় ফাঁকা রাখবেন না।

[এসামের] সফলতার পেছনে কৌশল ছিল, 'কোনো অলস সময় না কাটানো'। সে তার জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে আত্ম-উন্নয়নমূলক কাজ করতে থাকত। এ কাজগুলো সে শুধু সময় কাটানোর জন্য করত না। মন থেকে পছন্দ করত।

[এসাম] এক বার তার গতি বৃদ্ধি করা শুরু করেছিল, এরপর আর থামেনি। 'শুধু ভালো' বলে কোনো শব্দ তার অভিধানে ছিল না। প্রতিদিন সে আগের চেয়েও ভালো কিছু করার চেষ্টা করত।

কাজে প্রমাণ দেখান, শুধু কথা বললে জীবনে অলৌকিক কিছু ঘটবে না।

কিছু অসাধারণ মানুষ আছেন যারা আপ্রাণ চেষ্টা করে আসক্তি থেকে দূরে থাকতে সক্ষম হন। কিন্তু কয়েক মাস না যেতেই তাদের চারিপাশ সংকীর্ণ হয়ে আসে, তারা আর আসক্তির সাথে পেরে উঠতে পারে না। হয়তো তারা এ যাত্রায় কয়েকবার রিল্যাপস্ করে ফেলে, তবে কঠিন সময় মোকাবেলা করতে

শেখে। রিল্যাপসের পর তারা আশাহত হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শান্ত হয়ে বসে সবকিছু নিয়ে ভাবে। কেন রিল্যাপস্ হলো? কীভাবে সে ভবিষ্যতে ঠিক থাকতে পারবে? সব ডায়েরিতে লিখে ফেলে। জীবনের প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা করে। সময়কে কাজে লাগায়। ক্রমেই তাদের জীবনে পরিবর্তন আসে।

যাত্রার গতি ত্বরান্বিত করার জন্য ১০টি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ:

১) সমস্যার দিকে মনোযোগ না দিয়ে সমাধানের চিন্তা করুন। অর্থাৎ কী হতে কী হয়ে গেল তা ব্যাপার না, এখন কী করা উচিত তা নিয়ে ভাবুন। যা হয়ে গেছে, ভুলে যান। অতীতে পড়ে না থেকে, অতীতের ভুল থেকে শিক্ষা নিন। ঘোরের দুনিয়ে থেকে বের হয়ে আসল পথে ফিরে আসুন।

২) নিজেকে পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করতে হবে। অর্থাৎ সিদ্ধান্তের সাথে কাজের মিল থাকতে হবে। এ যাত্রায় সফল হবার জন্য কৃত কাজগুলোই এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এ কাজগুলোই আপনার কাঙ্ক্ষিত অভ্যাসে পরিণত হবে।

৩) অন্যদের সাহায্য করুন। এর মাঝে আছে এক অন্যরকম প্রশান্তি, এতে আপনি সহজেই অনুপ্রাণিত হবেন। তাই কোনো বিনিময় ছাড়াই মানুষকে সাহায্য করে যান। জীবনের কঠিন সময়ে তারাও আপনার পাশে থাকবে।

৪) অন্যান্য সমাধানও আয়ত্ত করুন। অন্যের ক্ষেত্রে যা কাজ করে তা আপনার ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে। তাই মূল্যবোধ ও বিশ্বাস ঠিক রেখে নিজের জন্য উপযোগী সমাধানগুলো মেনে চলুন।

৫) আপনার লক্ষ্যই আপনাকে অনুপ্রাণিত করবে। কিন্তু সেই লক্ষ্য শুধু নিজের স্বার্থে হলে হবে না, মানবতাকে ঘিরে হতে হবে। অনেক অসহায় মানুষ সাহায্যের জন্য হাত পেতে আছে, কিন্তু কেউ তাদের সাহায্যে এগিয়ে আসছে না। তাদের সাহায্য করাই আপনার জীবনের একটি বড়

লক্ষ্য হতে পারে, যা আপনি আগামী ৫-১০ বছরের মধ্যে বাস্তবায়নের চিন্তা করতে পারেন।

৬) আপনি যা না তা হওয়ার চেষ্টা করবেন না। মানে ভান ধরা যাবে না। নিজের আসল সত্তাকে আবিষ্কার করতে হবে। তবেই আপনি আসক্ত সত্তা থেকে নিজেকে আলাদা করতে পারবেন।

৭) আত্মবিশ্বাসী হন। আগে যা হয়েছে ভুলে যান। সব নতুন করে সাজান। নিজেকে আসক্তি থেকে মুক্ত একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে কল্পনা করুন। আপনার আত্মবিশ্বাসই আপনাকে সফলতার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দেবে। অনেকে হয়তো আপনাকে নিয়ে মজা নেবে। কিন্তু দিন শেষে আপনিই সফল হবেন।

৮) কষ্ট উপভোগ করুন। কারণ, আপনি একজন লিডার। আপনার জীবনে সমস্যা আসবেই। আপনার কাজ হলো সমস্যা সমাধান করা।

৯) স্বপ্ন বাস্তবায়ন করুন। এমনভাবে জীবনযাপন করুন যাতে মনে হয় আপনি এখনই কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছে গেছেন। জীবনে সফল হওয়ার এ কল্পনা আপনাকে আগের চেয়েও বেশি পরিশ্রমী হওয়ার অনুপ্রেরণা দেবে।

১০) আগে 'হ্যাঁ' বলুন, পরে 'কীভাবে' নিয়ে চিন্তা করুন। প্রথমেই 'হ্যাঁ' বলে শুরু করুন, এরপর সঠিক পথে পরিচালিত হবার জন্য যা শেখা প্রয়োজন শিখে নিন। কখনো অজুহাত দিয়ে শুরু করবেন না। অজুহাত আপনার ব্রেইনকে ভালো চিন্তা করা থেকে দমিয়ে রাখবে, নিরুৎসাহিত করবে।

গতি ত্বরান্বিত করার মুহূর্তে করণীয় আরও কিছু টিপস্:

- রিল্যাপস্ হয়ে যাওয়ার পর স্বাভাবিকভাবেই অন্তর থেকে অনুশোচনা আসে, বিষণ্ণতায় ছেয়ে যায় মন, নিজের প্রতি ঘৃণা বেড়ে যায়। এই অনুভূতিগুলো মুছে ফেলার জন্য এমন কিছু কাজ করুন যা আপনার জন্য

সন্তুষ্টিকর।

- নেতিবাচক চিন্তার কাছে পরাজিত হবেন না। জেতার মনোভাব নিয়ে এর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে যান।
- ভোরে ঘুম থেকে উঠুন। এ সময়ে আপনি যতটা কার্যক্ষম থাকতে পারবেন অন্য সময় তা সম্ভব হবে না।
- আপনাকে অনুপ্রাণিত করে এমন কিছু উক্তি সংগ্রহ করুন। ডিজাইনে দক্ষতা থাকলে সুন্দর ফন্ট দিয়ে ডিজাইন করে সেগুলো প্রিন্ট করুন। প্রিন্ট করা বাক্যগুলো দিয়ে নিজের ঘর সাজিয়ে তুলুন। উক্তিগুলো হতে পারে এমন কিছু:

জীবনে কিছু করতে চাইলে কথা বন্ধ করে তা শুরু করুন।

-ওয়াল্ট ডিজনি

পুরুষের দায়িত্ব আজীবন সংগ্রাম করে যাওয়া; এরই মাঝে রয়েছে সন্তুষ্টি। বাকিটা সৃষ্টিকর্তার হাতে।

-মহাত্মা গান্ধি

আসলে আমি খুব একটা স্মার্ট না;
কিন্তু আমি সমস্যা নিয়ে একটু বেশিই সময় কাটাই।

-আলবার্ট আইনিস্টাইন

আপনি জন্ম নিয়েছেন জয় করতে।
জয়ী হওয়ার পরিকল্পনা করতে। আশা করতে। বিজয়ী হতে।

-জিগ জ্যাগলার

মাঝে মাঝে কিছুই আপনার মন মতো হবে না,
তবুও আপনাকে প্রতি রাতে চেষ্টা করে যেতে হবে।

-মাইকেল জর্ডান

যে জীবনে ঝুঁকি নেওয়ার মতো সাহস রাখে না,
সে জীবন কিছুই করতে পারে না।

-মোহাম্মদ আলী

আপনি স্বাধীনতাকামী এক যোদ্ধা, যে আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করে; মুক্তির দুর্গম পথ পাড়ি দেয়। আপনার সব পরিশ্রম শুধু নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য। সেখানেই পাওয়া যাবে স্বাধীনতার প্রকৃত স্বাদ। তাই এ পথে নিজের গতি ত্বরান্বিত করুন। গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য প্রয়োজনীয় সাহায্য নিন। কখনো কখনো নিরাপত্তার জন্য আপনার 'পথ পরিবর্তন' করতে হতে পারে। কিন্তু অপ্রয়োজনে থেমে থাকা যাবে না। সময় নষ্ট করা চলবে না। 'কবে স্বাধীনতার মুখ দেখব?' বলে পথের মাঝখানে দাঁড়িয়ে হাহাকার করলে আপনার গন্তব্যে পৌঁছানো হবে না। আপনাকে শুধু কাজ চালিয়ে যেতে হবে। পরিশ্রম করতে হবে। নিজের গতি ত্বরান্বিত করতে হবে।

অধ্যায়

৮

পথপরিবর্তন

“

আমি যা করছি ঠিক কাজই করছি—এ যদি হয় আপনার বিশ্বাস, তবে কঠোর পরিশ্রম করে যান। কোনো কিছুরই পরোয়া করবেন না। এক পথ বন্ধ থাকলে, অন্য পথ খুঁজে বের করুন।
কখনো হাল ছাড়বেন না।

-লরি নোট্যারো

”

অপ্রয়োজনে, অনবরত গাড়ির হর্ন শোনা বেশ বিরক্তিকর। কিছু ড্রাইভার মনে হয় জন্মই নিয়েছে অধৈর্যশীল হয়ে। মাঝে মাঝে যে গাড়ির ব্রেক ব্যবহার করা যায় বা গাড়িটা যে একটু স্লো করা যায়, এটা বোধহয় তাদের মাথাতেই থাকে না। এমনভাবে হর্ন দিতে থাকে যেন আপনি এক রাস্তা ছেড়ে অন্য রাস্তায় চলে যেতে বাধ্য হন এবং তাদের উড়ার জন্য জায়গা করে দেন।

এই যাত্রার মাঝে অনেক সময় জীবন আপনার জন্য বেশ কঠিন হয়ে উঠতে পারে। চারিদিক থেকে বিভিন্ন জিনিসের চাপে আপনি পাগলের মতো হয়ে যেতে পারেন। উচ্চাকাঙ্ক্ষা, কাজের নির্দিষ্ট সময়সীমা, এমন শিক্ষাব্যবস্থা যেখানে প্রতিটা শিক্ষার্থী থেকে ভালো ফলাফল আশা করা হয়, টিভির অশালীন বিজ্ঞাপন, ভুয়া খবর, যে খবর মানুষকে সত্য না জানিয়ে বরং ভয় পাইয়ে দেয়, এমন আরও অনেক কিছু যা লিখে শেষ করার মতো নয়। আপনি চাইলেই আশেপাশের সবকিছু নিয়ে মেজাজ খারাপ করতে পারেন, আবার সহজেই সবকিছু এড়িয়ে ভিন্ন পথে চলা আরম্ভ করতে পারেন। জীবনটা আপনার, তাই চলার পথ পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত আপনাকেই নিতে হবে। পথ পরিবর্তন করা নিয়ে প্রফেসর লিয়ন সি. ম্যাগিনসনের একটি উক্তি আছে। তিনি ১৯৬০ সালে একটি লেকচার দেন। লেকচারের বিষয় ছিল প্রজাতি নিয়ে ডারউইনের আবিষ্কার। আমরা বেশির ভাগই ডারউইনের অনুসারী না। তবে এই উক্তি থেকে আমরা পথ পরিবর্তনের ধারণাটা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারব:

> “
> *যে প্রাণীগুলো প্রকৃতিতে টিকে থাকে তারা হয়তো সবচেয়ে বুদ্ধিমান না; সবচেয়ে শক্তিশালী না; তবে তারা সহজেই পরিবেশের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।*
> ”

বিশ্বাসে পরিবর্তন না এনে বিভিন্ন পরিবেশে নিজেদের খাপ খাইয়ে নেওয়ার ক্ষমতা নিঃসন্দেহে একটি অসাধারণ গুণ। এটি আমাদের জীবনের বিভিন্ন সমস্যা সমাধান করে দেয়। তবে এই ব্যাপারে আমি একমত যে, কিছু জিনিস আমরা বিন্দুমাত্র পরিবর্তন করতে পারব না। এর মধ্যে অবশ্যই মূল্যবোধ ও বিশ্বাস জড়িত, যে বিশ্বাস আমাদের অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে আসে। যাই হোক, আমাদের জীবনে অনেক জিনিস আছে যা আমরা কোনো চিন্তা ছাড়াই পরিবর্তন করতে পারি। ব্যাপারটা নিয়ে আরও গভীরে প্রবেশ করার আগে আপনাকে কিছু প্রশ্ন করি:

- আপনি কি পর্ন-আসক্তির কারণে দুশ্চিন্তা বা মানসিক চাপের মধ্য দিয়ে জীবন অতিবাহিত করছেন? তারপরও আসক্তি থেকে মুক্ত হতে নতুন কোনো জীবনধারার সাথে খাপ খাওয়াতে পারছেন না? যদি সুযোগ আসে, আপনি কি এই আসক্তির বেড়াজাল থেকে বেরিয়ে আসতে নতুন কোনো কৌশল আবলম্বন করবেন না? আমার মনে হয়, হ্যাঁ, আপনি করবেন।
- আপনি কি ব্যাপারটা খেয়াল করেছেন আপনার বন্ধুরা আড্ডায় কী নিয়ে কথা বলে? বন্ধুদের কথা যদি আপনাকে প্রতিনিয়ত পর্ন দেখার প্ররোচনা দেয়, তাহলে তাদের জীবন থেকে ছাঁটাই করে দিচ্ছেন না কেন? আপনি কী তাদের সাথে থেকে খারাপ কাজে প্রতিযোগিতা করবেন নাকি তাদের কাছ থেকে আলাদা হয়ে সঠিক পথে ফিরে আসবেন?
- আপনি এতদিন ধরে কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছানোর লক্ষ্যে যে পন্থা অনুসরণ করছেন, তাতে কি কোনো কাজ হচ্ছে না? তাহলে এতে শুধু শুধু সময় নষ্ট না করে কেন অন্য কৌশল রপ্ত করছেন না? আপনি কি নিজেকে আসক্তি থেকে মুক্ত একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে দেখতে চান না?

আমি জানি আপনি ইতিমধ্যে উত্তরগুলো ঠিক করে ফেলেছেন। কারণ, এই প্রশ্নগুলোর উওর দেওয়ার জন্য একজন আসক্ত ব্যক্তির তেমন কোনো চিন্তা ভাবনার প্রয়োজন নেই। কিন্তু জীবন বদলানোর পদক্ষেপ নেওয়া, নতুন জীবনধারার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া, জীবনে নতুন চিন্তা, নতুন বুঝ নিয়ে আসা মোটেও সহজ কোনো কাজ নয়। তাহলে কীভাবে ব্যাপারটা সহজ করা যায়? কীভাবে একের অধিক সমাধান রপ্ত করা যায়? অন্যকথায়, কীভাবে আপনি একটি নতুন জীবনে, নতুন চিন্তাধারার মধ্যে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করবেন, একইসাথে সব বাধা পেরিয়ে মুক্তির যাত্রাপথে সামনে অগ্রসর হতে পারবেন?

বড় ধরনের পরিবর্তনের কথা ভুলে যান।

জীবনে সফল বা সুখী হওয়ার জন্য খুব বড় ধরনের পরিবর্তন আনা জরুরি নয়। নিজেকে আপনি কতটা পরিবর্তন করতে পেরেছেন সেটাও চিন্তার বিষয় নয়। কারণ, এক পথে সফলতা না পেলে, যেকোনো সময় কাছের অন্য কোনো পথে চলে যেতে

পারবেন। সে পথে অভ্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত এগিয়ে যেতে থাকুন। অন্যথা, ছোটখাটো পরিবর্তনের দিকে মনোযোগ দিন। কিছু নতুন কাজ প্রতিদিন করতে থাকুন। একসময় কাজগুলো আপনার অভ্যাসে পরিণত হবে। এমন অভ্যাস যা সহজে ভাঙা যায় না। আমাদের ব্রেইন এভাবেই কাজ করে। বিশাল পরিবর্তনের তুলনায় ছোটখাটো পরিবর্তনের সাথে খুব সহজেই খাপ খাইয়ে নিতে পারে। তাই বড়সড় পরিবর্তন নিয়ে মাথা ঘামানোর কিছু নেই। কারণ দিন শেষে ছোট ছোট বালুকণা বিন্দু বিন্দু জলের মতো অনেকগুলো ছোট পরিবর্তন একত্র হয়ে আপনার জীবনে বিশাল পরিবর্তন ঘটিয়ে দেবে।

সব ঠিক আছে।

আমার বাবাকে যখনই কেউ জিজ্ঞাসা করত, 'কেমন আছেন?' বা 'সব ঠিকঠাক চলছে কি না?' বাবা সব সময় বলতেন, 'সব ঠিক আছে'। কিন্তু মাঝে মাঝে বাবার এই ইতিবাচক উওর আমার মাথা খেয়ে দিত, আমি হতাশ হয়ে যেতাম। কারণ, আমার মতে তখন সব ঠিক-ঠাক ছিল না; আমারা ধনী ছিলাম না। খুব ছোট একটা এপার্টমেন্টে থাকতাম। এমনকি প্রতি দুই মাসে আমরা বড়জোড় এক বার বাইরে ঘুরতে যেতাম, যাতে খুব বেশি খরচ না হয়। আমার বন্ধু ও আত্মীয়-স্বজনদের তুলনায় আমাদের অবস্থা মোটেও ভালো ছিল না।

একদিন মায়ের সাথে আর্থিক সমস্যা নিয়ে আলাপের পর বাবা আমার এক আংকেলের সাথে ফোনে কথা বলছিলেন। এবারও বললেন সব অসাধারণ যাচ্ছে। আমি আর সহ্য করতে পারলাম না। ফোনটা রাখার সাথে সাথে রাগের দৃষ্টি নিয়ে বাবার দিকে তাকালাম। কর্কশ কণ্ঠে বললাম, "দয়া করে সব ভালো আছে বলা বন্ধ করুন। আমার কাছে কোনো কিছুই ঠিক আছে বলে মনে হচ্ছে না!"

বাবা খুব ঠান্ডা মেজাজের মানুষ ছিলেন। কিন্তু যখন রাগতেন তখন তার এক দৃষ্টিতে সবাই চুপ হয়ে যেত। তবে বাবাকে আমার বেশির ভাগ সময় একজন বিজ্ঞ ব্যক্তি বলেই মনে হতো। তিনি আমাকে নিজের কাছে যেতে ইশারা করলেন। কাছে যাওয়ার পর বলেছিলেন, 'তুমি যা ভাবতে চাও তোমার অন্তর তোমাকে তা-ই ভাবাবে। আমি সব সময় ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে থাকতে চাই। কারণ, আমার এভাবেই বাঁচার ইচ্ছা। পরিস্থিতি নিয়ে অভিযোগ করে তো লাভ নেই। আমি সবকিছু ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখি যাতে সুস্থ মস্তিষ্কে চিন্তা করতে পারি। আমাদের সমস্যাগুলো সমাধান

করতে পারি। আমি চাইলেই এই পরিস্থিতিতে রাগ করতে পারি। যার তার কসম খেয়ে চিল্লাচিল্লি করতে পারি। কিন্তু এতে কি সমস্যা সমাধান হবে? তোমার এখন যা আছে তা নিয়েই সন্তুষ্ট থাকার চেষ্টা করো, তবেই সবকিছু ঠিক আছে বলে মনে হবে।'

তখন আমি বাবার কথাগুলোর মূল্য বুঝতে পারিনি। তবে এখন আমি হাড়ে হাড়ে উপলব্ধি করি। বিশ্বাস করুন, আপনার মনোভাবই সবকিছু পাল্টে দেবে। কঠিন সময়ে পজিটিভ মাইন্ডসেট নিয়ে থাকার চেষ্টা করুন। পরিস্থিতি আপনার নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে। তাই নিজেকে 'সব ঠিক আছে' বলতে শিখুন (কিন্তু এই বলে শুধু কল্পনার জগতে হারিয়ে গেলে হবে না। যা করণীয় তা অবশ্যই করতে হবে)।

চাপের সময় আতঙ্কিত হবেন না।

রিল্যাপসের আগ মুহূর্তে আপনি বেশ মানসিক চাপের মধ্য দিয়ে যাবেন। কিন্তু পথ পরিবর্তনের এই কৌশল আপনাকে এমন কঠিন চাপের মুহূর্তেও শান্ত থাকতে সহায়তা করবে। গাড়ি চালানোর সময় যখন আপনার পেছনের ড্রাইভাররা খুব বেশি হর্ন দিতে থাকে তখন তাদের উদ্দেশ্য একটাই থাকে—আপনাকে অন্য লেনে পাঠানো। একইভাবে, চাপ, দুশ্চিন্তা, বিষণ্ণতার মতো মানসিক সমস্যাগুলো আমরাই সৃষ্টি করি। জীবনের বিভিন্ন জটিলতা থেকে এমন হতে পারে। এ ধরনের সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য আপনাকে খুব সাবধান থাকতে হবে। তাই যে কাজগুলো আপনার দুশ্চিন্তা বাড়িয়ে দেয়, সেগুলো থেকে দূরে থাকুন। সেই মানুষদের কাছ থেকেও দূরে থাকুন যারা আপনাকে কষ্ট দেয়; জীবনের সব দুঃখ, দুর্দশার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

নিজের মূল্যবোধ ও বিশ্বাসের সাথে সাংঘর্ষিক নয় এমন যেকোনো পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেওয়ার চেষ্টা করুন। মাথা ঠান্ডা রাখুন। তাহলেই আপনি কঠিন চাপের মুহূর্তেও নিজের পথ বদলে ফেলতে পারবেন। এমন সব সমাধান বেছে নিতে পারবেন যা সহজেই আপনার মানসিকতায় পরিবর্তন নিয়ে আসবে। আমরা জানি, জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা তেমন সহজ কোনো কাজ নয়। কিন্তু যখন আপনি টিপস্গুলো অনুসরণ করতে থাকবেন, ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো সয়ংক্রিয়ভাবে হতে থাকবে।

নিজের কৌতূহল বের করে আনুন।

আপনার কিসে বেশি কৌতূহল কাজ করে? নিজেকে প্রশ্ন করুন। যত উত্তর মাথায় আসে সব লিখে ফেলুন। নতুন কিছু নিয়ে ভাবুন। অন্ধকার থেকে বেরিয়ে জগৎজুড়ে কী হচ্ছে দেখুন। বই-পুস্তক, পত্রিকার সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলুন। এমন মানুষের মতো হবেন না যারা কোনো কাজ না করে শুধু ফল আশা করে। বরং এমন একজন মানুষ হওয়ার চেষ্টা করুন, যাকে দেখে অন্যরা অনুপ্রাণিত হয়। যদি নিজের সুপ্ত প্রতিভাকে আবিষ্কার করতে পারেন, তবে অনেকের চেয়েই এগিয়ে থাকবেন। অবসরকে কাজে লাগাতে পারবেন। ক্রমেই আপনার মধ্যে পরিবর্তন আসবে।

সততা অবলম্বন করুন।

এ যাত্রায় সব সময় মসৃণ পথ পাবেন না। বেশির ভাগ সময়ই আপনাকে বন্ধুর পথ পাড়ি দিতে হবে। আর এমন পথ সহজে পাড়ি দেওয়ার জন্য প্রয়োজন পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার মতো মানসিকতা। এ ছাড়াও আপনাকে হতে হবে সত্যনিষ্ঠ, সৎ ও নিজের প্রতি যত্নবান একজন মানুষ। এমনকি এখনো আপনি চাইলে এই বই পড়া বন্ধ করে আপনার খারাপ অভ্যাসে বুঁদ হয়ে যেতে পারেন, কেউ কিছু বলবে না। কারণ, আপনার পরিবারের কেউ জানে না আপনি নিজের সাথে কী করছেন। তাই আপনাকেই নিজের সাথে সৎ থাকতে হবে। এ ছাড়াও অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনারের কথা ভুলে যাবেন না। এ বিষয়ে আমরা চতুর্থ অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি। একা একা লড়াই করা যখন আপনার জন্য কঠিন হয়ে যাবে তখন সাহায্যের জন্য চলে যেতে পারেন আপনার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনারের কাছে। কথা বলতে বলতে একটা ব্যাপার ভুলেই গেলাম। আপনি কিন্তু গন্তব্যের প্রায় কাছাকাছি চলে এসেছেন। তাই এখন নিজেকে সামাল দেওয়া আপনার জন্য সহজ হবার কথা। তারপরও যদি কখনো কঠিন সময় এসে যায়, তখন চিন্তার কোনো কারণ নেই, একটি কল দিলেই আপনার পার্টনার আপনাকে সাহায্য করবে।

কিছুক্ষণ আগে সততার ব্যাপার নিয়ে কথা বলছিলাম। আমার কিছু ক্লায়েন্ট নিজেদের উন্নতি নিয়ে আমাকে মিথ্যা বলেছিল। পরবর্তী সময় যখন তাদের জীবনে সব উলট পালট হয়ে যায় তখন তারা আবার আমার কাছে সত্য স্বীকার করে। এ ধরনের আচরণে তারা নিজেরাই ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। অতিরিক্ত আসক্তির কারণে মাঝে মাঝে নিজেকে নিরুপায় মনে হতে পারে। ঠিক সেই সময়ই আপনি পরিস্থিতি পরিবর্তন

করে ফেলতে পারেন। আপনার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনারকে নিজের অবস্থা জানাতে পারেন। তার সাহায্য কামনা করতে পারেন। কিন্তু কাউকে না জানিয়ে সব হাওয়ায় মিলিয়ে দিলে হবে না। সততা অবলম্বন করতে হবে।

সংস্কৃতি ও মূল্যবোধের মধ্যে পার্থক্য করুন।

আমরা জীবনে নতুন পরিবর্তনের সাথে সহজে খাপ খাওয়াতে পারি না। এর পেছনে মূল কারণ হচ্ছে সমাজ বা সংস্কৃতির সাথে অসামঞ্জস্যতার ভয়। সমাজের বেশির ভাগ মানুষ চিরাচরিত নিয়ম-কানুন অনুসরণ করে অভ্যস্ত। তাই হঠাৎ নতুন কিছু মানেই তাদের কাছে বেমানান, অদ্ভুত। যেন অন্য সমাজের কিছুই গ্রহণযোগ্য নয়। কিন্তু আমাদের এই প্রথা থেকে বেরিয়ে আসা উচিত। অন্য সমাজ বা জাতি থেকে আমরা অবশ্যই শিখতে পারি, যতক্ষণ পর্যন্ত তা আমাদের মূল্যবোধ ও বিশ্বাসে আঘাত না হানে।

কিছু জিনিস কখনো নিজে নিজে পরিবর্তিত হয় না। হয় আমরা তা পরিবর্তন করি, না হয় আমরা নিজেদের পরিবর্তন করি।

আমাদের আশেপাশের কিছুই অলৌকিকভাবে পরিবর্তিত হয় না। রাস্তার লেনগুলো কিন্তু আপনাকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যায় না বা আপনাকে অন্য লেনে নিয়ে যায় না। আপনিই রোড ম্যাপ দেখে গাড়ি চালানো, সামনে বা পিছে যান; প্রয়োজনে লেন পরিবর্তন করেন। এককথায়, পুরো ব্যাপারটা আপনার নিয়ন্ত্রণে। পাখির কথাই চিন্তা করুন না। তারাও খাবারের সন্ধানে বাসা থেকে বের হয়। বাসায় অলসভাবে বসে থাকলে খাবার সংক্রিয়ভাবে উড়ে উড়ে তাদের কাছে পৌঁছে যাবে, এমনটা তারা আশা করে না। তাহলে আপনি কোনো কাজ না করে কীভাবে আশা করবেন যে, সবকিছু আপনা আপনি পরিবর্তন হয়ে যাবে? কাজেই নিজেকে সব সময় পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত রাখুন, কঠিন পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেওয়ার মতো ক্ষমতা অর্জন করুন। পরিবেশ কখনোই আপনার জন্য আপনা আপনি পরিবর্তিত হয়ে যাবে না।

চিন্তা, কথায় ও কাজে অন্যরকম একজন মানুষ হওয়ার চেষ্টা করুন।

ম্যাট ম্যালফ তার বই The Stop Doing List এ বলেছেন,

> *যদি এমন কোনো লক্ষ্য অর্জন করতে চান যা আপনি আগে কখনো অর্জন করেননি, তবে আপনাকে এমন কাজ করতে হবে যা আপনি আগে কখনো করেননি।*

কখনো একজন ভিন্ন মানুষ হতে ভয় পাবেন না। কারণ, পর্ন-আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য আচরণগত পরিবর্তন আনা আবশ্যক। শুধু তা-ই না, প্রতিদিনের আচরণে পরিবর্তন আনতে হবে। প্রতিদিনের একই রুটিন জীবনে একঘেয়েমি নিয়ে আসে। তাই মাঝে মাঝে রুটিনে পরিবর্তন আনা শিখতে হবে। আসক্তি থেকে মুক্ত নতুন জীবনধারার সাথে তাল মেলাতে হবে। অর্থাৎ একজন অন্যরকম মানুষ হতে হবে। এমন একজন মানুষ হতে হবে, যে নিজের প্রবৃত্তি দ্বারা পরিচালিত হয় না বরং আসক্তি থেকে নিরাপদ গন্তব্যের দিকে ধাবিত হতে চায়। সারা জীবনের জন্য আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চায়। অন্ধকার জগতের দাসত্ব ছেড়ে প্রকৃত জীবনের স্বাদ উপভোগ করতে চায়।

ভয়কে জয় করুন।

ছোটবেলায় হাইওয়ে দিয়ে দূরে কোথাও যাওয়ার সময় মরীচিকা দেখলে আমি অনেক ভয় পেতাম। মনে হতো রাস্তার ওপর একটা বিশাল পুকুর বা ঝকঝকে আয়না ভেসে উঠেছে। আমি ভয়ে ভয়ে অপেক্ষা করতাম আর ভাবতাম কী হবে যদি আমাদের গাড়ি এটা ভেদ করে চলে যায়। যদিও আমরা তা খুব স্পষ্ট দেখতে পেতাম, তবে কখনো এর নাগাল পেতাম না। অবশেষে, গন্তব্যে পৌঁছানোর পর বুঝতাম—মরীচিকা একটা বিভ্রান্তিকর জিনিস ছাড়া কিছুই না। আমরা না এটা ভেদ করে যেতে পারলাম, না এর আসল রূপ দেখতে পেলাম, শুধু শুধুই এত ভয় পাওয়া। জীবনে নতুন কোনো পরিবর্তন আনার ক্ষেত্রেও এমনটা হয়। শুধু শুধুই ভয় কাজ করে। অথচ মরীচিকার মতো ভয়কে পাত্তা না দিয়ে, একে জয় করার মানসিকতা নিয়ে এর মধ্য দিয়ে পার হয়ে যেতে হবে। তবেই আপনি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন। তা ছাড়া যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিজের বিশ্বাস ও মূল্যবোধের ওপর অটল আছেন,

আপনার ভয় পাবার কোনো কারণ নেই।

কাজের ওপর নির্ভরশীল হন।

'প্রতিটি ক্রিয়ার একটি সমান ও বিপরীত প্রতিক্রিয়া থাকে'। এ বৈজ্ঞানিক তত্ত্বটি আমরা সবাই কমবেশি শুনেছি। কিন্তু কখনো এমন নিশ্চয়ই শুনেননি যে, 'কোনো ক্রিয়া ছাড়া প্রতিক্রিয়া ঘটাও', ঠিক না? এখন চিন্তা করুন আপনি একটি বই পড়ছেন, অথচ এ থেকে আরোহিত জ্ঞান আপনি জীবনে বাস্তবায়ন করছেন না। এতে শুধু আপনার টাকা ও শক্তিরই অপচয় হচ্ছে না, সাথে সময়েরও অপচয় হচ্ছে। দেখুন, আমরা আপনাকে নিয়ে কথা বলছি। আপনার জীবন নিয়ে কথা বলছি, যে জীবন পরিবর্তন করা উচিত। জন ম্যাক্সওয়েল, তার Intentional Living নামক অসাধারণ একটি বইয়ে বলেন,

"

শুধু ভালো উদ্দেশ্যই যথেষ্ট নয়।

"

আপনার উদ্দেশ্য যতই ভালো হোক আপনি যদি তা কাজে পরিণত না করেন, এর কোনো মূল্য নেই। তাই আপনাকে শুধু অন্যান্য সমাধান সম্পর্কে জানলেই হবে না, কঠিন সময়ে সেগুলো কাজের মাধ্যমে প্রয়োগ করতে হবে। তাহলেই আপনি প্রকৃত অর্থে উপকৃত হবেন। পাখিদের নীতি নিয়ে কিছুক্ষণ আগে একটা কথা বলেছিলাম, মনে আছে? তারাও প্রতিদিনের খাবার সংগ্রহ করতে বাসা থেকে বেরিয়ে যায়। অর্থাৎ খাবার পাওয়ার জন্য যে কাজ করা প্রয়োজন তা তারা করে। একই নীতি আপনার ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। আপনি নিজের জীবনে পরিবর্তন আনতে চান। তাই আপনাকেও সঠিক কাজ করতে হবে। যারা নিজের কাজের নির্ভরশীল থাকে, তারাই সবচেয়ে সফল ব্যক্তি।

"

যে প্রাণীগুলো প্রকৃতিতে টিকে থাকে তারা হয়তো সবচেয়ে বুদ্ধিমান না; সবচেয়ে শক্তিশালী না; তবে তারা সহজেই পরিবেশের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।

"

-লিয়ন সি. ম্যাগিনসন

মনে রাখার মতো কিছু কথা

অনেক সময় এ যাত্রার মাঝে জীবন আপনার জন্য বেশ কঠিন হয়ে উঠতে পারে। চারিদিক থেকে বিভিন্ন জিনিসের চাপে আপনি পাগলের মতো হয়ে যেতে পারেন।

আপনি হয়তো আশেপাশের পরিস্থিতি নিয়ে মেজাজ খারাপ করতে পারেন, আবার চাইলেই সবকিছু এড়িয়ে ভিন্ন পথে চলা আরম্ভ করতে পারেন।

বিশ্বাসে পরিবর্তন না এনে বিভিন্ন পরিবেশে নিজেদের খাপ খাইয়ে নেওয়ার ক্ষমতা আমাদের জীবনের অনেক সমস্যা সমাধান করে দেয়।

এই ব্যাপারে আমি একমত যে, কিছু জিনিস আমরা বিন্দুমাত্র পরিবর্তন করতে পারব না। এর মধ্যে অবশ্যই মূল্যবোধ ও বিশ্বাস জড়িত, যা আমাদের অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে আসে।

যদি সুযোগ আসে, আপনি কি এই আসক্তির বেড়াজাল থেকে বেরিয়ে আসতে নতুন কোনো কৌশল আবলম্বন করবেন না?

আপনি কি নিজেকে আসক্তি থেকে মুক্ত একজন সফল ব্যক্তি হিসেবে দেখতে চান না?

নতুন জীবনধারায় খাপ খাইয়ে নেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করার ১১ টি টিপস্:

১) বড় ধরনের পরিবর্তনের কথা ভুলে যান। ধীরে ধীরে ছোট পরিবর্তনগুলো একত্র হয়ে আপনার জীবনে একটি বড় পরিবর্তনের রূপ নেবে। এখন যতটুকু করার মতো সামর্থ্য আছে সে অনুযায়ী নিজেকে পরিবর্তন করতে থাকুন। জীবনের এক একটি ছোট পরিবর্তন আপনাকে নতুন জীবনধারার সাথে ক্রমেই খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করবে।

২) সব ঠিক আছে। বাবা বলতেন, 'তুমি যা ভাবতে চাও তোমার অন্তর তোমাকে তা-ই ভাবাবে। আমি সব সময় ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে থাকতে চাই, কারণ, আমার এভাবেই বাঁচার ইচ্ছা। পরিস্থিতি নিয়ে বেশি অভিযোগ করে লাভ নেই। আমি সবকিছু ইতিবাচক দৃষ্টিতে দেখি, যাতে সুস্থ মস্তিষ্কে চিন্তা করতে পারি। আমাদের সমস্যাগুলো সমাধান করতে পারি। আমি চাইলেই এই পরিস্থিতিতে রাগ করতে পারি। যার তার কসম খেয়ে চিল্লাচিল্লি করতে পারি। কিন্তু এতে কি সমস্যা সমাধান হবে? তোমার এখন যা আছে তা নিয়েই সন্তুষ্ট থাকার চেষ্টা করো, তবেই সবকিছু ঠিক আছে বলে মনে হবে।'

৩) চাপের সময় আতঙ্কিত হবেন না। কিছু কিছু ড্রাইভাররা আপনার পেছনে থাকলে হর্ন দিতেই থাকবে। এমন সময় আপনিও কি অযথা হর্ন দেবেন? না, আপনি পাশের লেনে চলে যাবেন। একইভাবে বিভিন্ন মানসিক চাপ থেকে মুক্তির জন্যও আপনি পর্ন দেখতে পারেন না। এমন সময় আপনাকে মাথা ঠান্ডা রেখে অন্য কোনো সমাধান বেছে নিতে হবে। এটাই 'পথ পরিবর্তন' কৌশল। কঠিন সময়ে আতঙ্কিত না হয়ে ভাববেন, আমি যদি পর্ন না দেখি কী হবে? আমি কি মরে যাব? অবশ্যই না। শান্ত হয়ে চিন্তা করবেন। সমাধান আপনার পাশের লেনেই (lane) আছে।

৪) নিজের কৌতূহল বের করে আনুন। এমন মানুষের মতো হবেন না, যারা কোনো কাজ না করে শুধু ফল আশা করে। বরং এমন একজন মানুষ হওয়ার চেষ্টা করুন, যাকে দেখে অন্যরা অনুপ্রাণিত হয়।

৫) সততা অবলম্বন করুন। যেহেতু আপনি গন্তব্যের প্রায় কাছাকাছি চলে এসেছেন, এখন নিজেকেই নিজে সামাল দেওয়া শিখতে হবে। নিজের প্রতি আরও যত্নবান হতে হবে। তারপরও যদি কখনো কঠিন সময় চলে আসে, তখন চিন্তার কোনো কারণ নেই। একটা কল দিলেই আপনার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনার আপনাকে সাহায্য করবে। তাদের কখনো মিথ্যা বলবেন না। এতে আপনি ছাড়া আর কেউ ক্ষতিগ্রস্ত হবে না।

৬) নিজের সংস্কৃতি ও মূল্যবোধের মধ্যে পার্থক্য করুন। মূল কথা হলো, অন্য সমাজ বা জাতি থেকে আমরা অবশ্যই শিখতে পারি, যতক্ষণ পর্যন্ত তা আমাদের মূল্যবোধ ও বিশ্বাসে আঘাত না হানে।

৭) কিছু জিনিস কখনো নিজে নিজে পরিবর্তিত হয় না। হয় আমরা তাদের পরিবর্তন করি, না হয় আমরা নিজেদের পরিবর্তন করি। পাখির কথাই চিন্তা করুন না। তারাও খাবারের সন্ধানে বাসা থেকে বের হয়। বাসায় অলসভাবে বসে থাকলে খাবার সংক্রিয়ভাবে উড়ে উড়ে তাদের কাছে পৌঁছে যাবে, এমনটা তারা আশা করে না। তাহলে আপনি কীভাবে কোনো কাজ না করে আশা করবেন যে, সব আপনা আপনি পরিবর্তন হয়ে যাবে? কাজেই নিজেকে সব সময় পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত রাখুন। কঠিন পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার মতো ক্ষমতা অর্জন করুন। পরিবেশ কখনোই আপনার জন্য একা একা পরিবর্তিত হয়ে যাবে না।

৮) চিন্তা, কথায়, কাজে অন্যরকম একজন মানুষ হবার চেষ্টা করুন।

৯) 'যদি এমন কোনো লক্ষ্য অর্জন করতে চান যা আপনি আগে কখনো অর্জন করেননি, তবে আপনাকে এমন কাজ করতে হবে যা আপনি আগে কখনো করেননি।' –ম্যাট ম্যালফ

১০)ভয়কে জয় করুন। নতুন জীবনধারার সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে কখনো ভয় পাবেন না। কারণ, এ ভয় মরীচিকা দেখে ভয় পাওয়ার মতো। দূর থেকে দেখে অনেক বড় কিছু মনে হয়। কিন্তু কাছে গেলে একে বিভ্রান্তি ছাড়া আর কিছু মনে হয় না। তাই ভয়কে পাত্তা না দিয়ে, এর মধ্য দিয়ে পার হয়ে যেতে হবে। তবেই আপনি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন।

১১)কাজের ওপর নির্ভরশীল হন। আপনার উদ্দেশ্য যতই ভালো হোক, আপনি যদি তা কাজে পরিণত না করেন, তবে এর কোনো মূল্য নেই। 'শুধু ভালো উদ্দেশ্যই যথেষ্ট নয়।' –জন ম্যাক্সওয়েল।

যেকোনো পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেওয়ার ক্ষমতাসম্পন্ন একজন মানুষ হবার জন্য আরও কিছু সাহায্যকারী টিপস্:

সত্যিকার অর্থে নষ্ট করার মতো কোনো সময় আপনার হাতে নেই। যে সময় একবার চলে যায়, হোক তা এক মিনিট, ঘণ্টা বা দিন, তা আর ফিরে আসে না। এটা সারা জীবনের জন্য চলে যায়, সাথে আপনার জীবনের একটি অংশও নিয়ে যায়। ধরুন আপনি অনেক টাকা-পয়সা মালিক। আপনার অনেক বড় ব্যবসা আছে। এগুলো যেকোনো সময় আপনার হাতছাড়া হয়ে যেতে পারে। তবে আপনার যদি জ্ঞান থাকে, দক্ষতা থাকে, আপনি তা কাজে লাগিয়ে আবার অঢেল সম্পত্তির মালিক হয়ে যেতে পারবেন। এটা অসম্ভব কিছু না। কিন্তু হারানো সময় ফিরে যাওয়া অসম্ভব। ছোটবেলায় স্কুলে একটা আরব প্রবাদ প্রায়ই শুনতাম। প্রাবাদটা হলো: 'সময় তরবারির মতো। আপনি যদি একে না ধরেন, এটা আপনাকে টুকরো করে ফেলবে।'

পরিস্থিতির সাথে পরিবর্তনশীল একজন মানুষ হবার জন্য এ যাত্রায় পাওয়া যেকোনো ভালো সুযোগ আপনাকে লুফে নিতে হবে। যত টিপস্ বা উপদেশ আপনি পাচ্ছেন, সব খুব গুরুত্বের সাথে নিজের জীবনে প্রয়োগ করতে হবে। কোনো সময় অপচয় করা যাবে না। 'হয় করুন না হয় চেষ্টা করে মরুন' এ প্রবাদটায় আমি একটু সংযোজন করে বলতে চাই, 'হয় করুন না হয় চেষ্টা করতে করতে মরুন। কারণ, কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে হলে জীবনের প্রতিটি সময় আপনাকে পরিপূর্ণভাবে ব্যবহার করতে হবে।'

খাপ খাওয়ানোর ক্ষমতাসম্পন্ন একজন মানুষ যেকোনো পরিস্থিতিতে দ্রুত সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে পারে এবং কোনো দ্বিধা ছাড়াই যা করণীয় তা করতে সক্ষম হয়। এ ক্ষমতা অর্জিত হলে আপনি একসময় 'স্টপলাইট' (stoplight) দেখতে পাবেন। অর্থাৎ এবার এমন কিছু কাজ করতে হবে যাতে সারাজীবনের জন্য পর্ন দেখা ছাড়া যায়। আপনি মন থেকে এটা অনুভব করতে পারবেন। যাত্রাপথে কিছুক্ষণ দাঁড়িয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেবেন। সুদূরে তাকিয়ে সফলতার আলো দেখবেন আর নিজেকে বলবেন 'আর কিছুদিন পরই আমি গন্তব্যে পৌঁছে যাব। এখনই পর্নোগ্রাফিকে চিরবিদায় জানানোর সময়।'

অধ্যায়

৯

স্টপলাইট

“

কোনো কিছু পুরোপুরি শেষ হওয়ার আগ পর্যন্ত তা অসম্ভব বলেই মনে হয়।

-ন্যালসন ম্যান্ডেলা

”

পর্ন-আসক্তরা যে কথা শুনে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রেরণা পায় তা হলো, 'সারা জীবনের জন্য পর্ন ছাড়তে পারা'। তারা আসলেই সারা জীবনের জন্য পর্ন থেকে মুক্ত হতে চায়। চায় প্রকৃত স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করতে, যাতে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোতে তারা মনোযোগ দিতে পারে। কিন্তু এটা মোটেও সহজ কাজ না।

পর্ন দেখা বন্ধ করার জন্য এমন কিছু কাজ করা বন্ধ করতে হবে যা আমাদের নিয়ন্ত্রণে আছে। অর্থাৎ আমরা চাইলেই কাজগুলো থেকে বিরত থাকতে পারি। এতে পর্ন থেকে মুক্তি ত্বরান্বিত হবে। আমি এই কৌশলের নাম দিয়েছি 'স্টপলাইট' বা 'রেড লাইট'।

এর মানে কী আসলে? পর্ন দেখা বন্ধ করার সাথে সিগনালের লাল বাতির কী সম্পর্ক? আপনি জানেন, রাস্তায় রেড সিগনাল চলাকালে অন্যান্য গাড়ির সাথে লাইনে স্থির থাকতে হয়। এ সময় কেউ যদি সিগনাল না মেনে গাড়ি চালিয়ে সামনে যায়, তবে বাম বা ডান দিক থেকে কোনো গাড়ি বা ট্রাকের সাথে সংঘর্ষ হওয়ার ব্যাপক সম্ভাবনা রয়েছে।

একইভাবে পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তির যাত্রায় আপনি এমন অনেক স্টপলাইট পাবেন। এই স্টপলাইটগুলো হলো এমন কাজ, যা থেকে আপনাকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে। কারণ, সেই কাজগুলো আপনাকে রিল্যাপসের দিকে ধাবিত করে বা মুক্তির পথে আপনার গতি ধীর করে দেয়।

যদিও এই যাত্রার প্রথম থেকেই আপনি নিজের যৌন-বাসনা নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন, তারপরও পর্ন থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়ার জন্য আপনাকে কিছু নেতিবাচক চিন্তা, অনুভূতি ও কাজ থেকে বিদায় নিতে হবে। তা না হলে আপনি যেকোনো সময় ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারেন। এই কাজগুলো থেকে বিরত থাকার মাধ্যমে আপনার জীবনে শৃঙ্খলা ফিরে আসবে। তাহলে আসুন, এবার জানা যাক, কোন কাজগুলো থেকে বিরত থাকতে হবে?

কিছুক্ষণ কথা না বলে থাকা

কিছুদিন আগে এক অচেনা কবির একটি উক্তি শুনেছিলাম,যা অনেকটা এমন ছিল:

> “
> *নীরব থাকার ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে না পারলে*
> *কথা বোলো না।*
> ”

জিহ্বা, আমাদের সবচেয়ে সক্রিয় অঙ্গগুলোর মধ্যে অন্যতম। এর যেন বিরাম নেই। এমনকি যারা বোবা হয়ে জন্মায়, তারাও অনবরত জিহ্বা নাড়াতে থাকে। মিসরে একটি কথা প্রচলিত আছে, 'কোলাহল যদি রুপার তৈরি হয়, তাহলে নীরবতা হলো সোনার তৈরি।' এই কথা থেকেই বোঝা যায় নীরবতা কখনো কখনো কতটা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

তাহলে, কীভাবে এই গুণ আসক্তি থেকে মুক্তি ত্বরান্বিত করার ক্ষেত্রে সাহায্যকারী হতে পারে?

প্রতিদিন কিছু সময়ের জন্য নির্জন কোনো জায়গায় গিয়ে বসুন। কারও সাথে না বলে চুপচাপ প্রকৃতির সৌন্দর্য উপভোগ করতে করতে নিজের জীবন নিয়ে ভাবুন, ভবিষ্যৎ-পরিকল্পনা করুন। আপনি জীবনে যত ব্যস্ত সময় কাটবেন, এমন নীরব সময় আপনার জন্য তত বেশি প্রয়োজন।

এভাবে কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকার দ্বারা আপনি শৃঙ্খলা ও আত্মনিয়ন্ত্রণের শিক্ষা পাবেন। এমন নীরব সময়ে আপনি গভীর চিন্তায় মগ্ন হতে পারবেন এবং প্রতিদিনের কর্ম-পরিকল্পনা করতে পারবেন। এই উপদেশটি অনুসরণ করলে কঠিন পরিস্থিতিতেও আপনার মাথা ঠান্ডা থাকবে, গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোতে বেশি মনোযোগী হতে পারবেন এবং সজাগ দৃষ্টি দিয়ে সবকিছু পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন। আপনার মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি পাবে, যা আপনাকে স্বাভাবিকভাবে চিন্তা করতে সহায়তা করবে। তা ছাড়া, জীবনের যেকোনো গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে এই গুণ আপনার জন্য বেশ সাহায্যকারী হবে।

তাই বলে যখন কথা বলা উচিত, তখন আপনাকে চুপ করে থাকার উপদেশ আমি দিচ্ছি না। আমি আপনাকে কেবল কিছু সময়ের জন্য স্থির থাকতে বলছি, যা এই

আসক্তি মোকাবলা করার ক্ষেত্রে অনেক কার্যকরী।

সারাক্ষণ গম্ভীর হয়ে থাকবেন না। হাসুন এবং জীবনকে উপভোগ করুন

হয়তো কোনো কারণে আপনি খুব চিন্তিত বা আপনার মন খারাপ। এমন অবস্থায় সারাদিন গম্ভীর হয়ে থাকলে মন আরও খারাপ হয়ে যাবে। আপনার পর্ন-আসক্তি মাথাচাড়া দিয়ে উঠতে পারে। আর পর্ন মানেই হচ্ছে খানিকের সন্তুষ্টি লাভ। এরপর শুরু হয় অস্বাভাবিক মানসিক যন্ত্রণা, কষ্ট, অনুশোচনা, লজ্জা, ঘৃণার মতো আরও অনেক খারাপ অনুভূতি। আপনি নিশ্চয়ই চান না সারাদিন গম্ভীর থেকে এই খারাপ অনুভূতিগুলোর দাস হতে। আপনাকে বার বার আসক্তির দিকে ধাবিত করে এমন কাজ করতে। যেহেতু আপনি আসক্তি থেকে মুক্তির ব্যাপারে সিরিয়াস এবং আপনি আসলেই সমাধান খুঁজছেন, তাই আপনার উচিত হাসিখুশি থাকা। মানুষের সাথে মাঝে মাঝে হেসে কথা বলা, রসিক হওয়া।

পর্নোগ্রাফি থেকে মানসিক চাপ, দুঃখ, হতাশা, বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা ছাড়া ভালো কিছু আশা করা যায় না। তবে হাসার মাধ্যমে আপনি এই বাজে অনুভূতিগুলো এড়িয়ে যেতে পারেন, যাতে পরবর্তী সময় আবার এই নেতিবাচক অনুভূতিগুলো আপনাকে পর্নের ফাঁদে না ফেলতে পারে। মনে রাখবেন, একজন আসক্ত ব্যক্তি কখনো উৎফুল্ল মন নিয়ে পর্ন দেখে না। চার্লি চ্যাপলিন বলেন,

“

কষ্ট থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার একটি ওষুধ হলো হাসি।

”

হাসার ক্ষেত্রে আমি ‘মাঝে মাঝে’ শব্দটা ব্যবহার করেছি। কারণ আমি চাই না- আপনি নিজের জীবনটা একটা স্যান্ড আপ কমেডিতে রূপান্তর করুন। জীবনে সবকিছুর মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। তাই সারাক্ষণ গম্ভীর হয়ে থাকলে যেমন চলবে না, তেমনি সারাক্ষণ হাসাও যাবে না। স্বাভাবিকভাবে যখন হাসা যায় বা হাসির কোনো কাণ্ড হয় তখন হাসবেন।

নিজেকে অবহেলা করবেন না

পর্নোগ্রাফি আসক্তির কারণে আপনার নিজেকে অনেক খারাপ একজন মানুষ মনে হবে। নিজের প্রতি অনীহা সৃষ্টি হবে। ঘৃণা আসবে। আপনি নিজের যত্ন নিতে ভুলে

যাবেন। নিজেকে অবহেলা করবেন। কিন্তু এতে ক্ষতির পরিমাণ আরও বেড়ে যাবে। তাই এই আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে আপনাকে নিজের প্রতি যত্নবান হতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। ভালো পোশাক পরতে হবে। তবে ভালো বলতে খুব দামি, চকচকে পোশাকের কথা বলছি না। সাধারণ পোশাক পরবেন, কিন্তু তা পরিষ্কার থাকতে হবে। নিজেকে দেখতে ভালো লাগলে, আপনার মনও ভালো থাকবে। আর এই মুহূর্তে পর্নোগ্রাফি নামক দানব থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য আপনার মন ভালো রাখাটা বেশ জরুরি। নিজের প্রতি যত্নবান হওয়ার মাধ্যমে আপনার হীনম্মন্যতা দূর হবে। আত্মসম্মানবোধ বাড়বে। আপনি আরও ভালো কাজ করার অনুপ্রেরণা পাবেন।

মনে রাখবেন, এমন পোশাক পরবেন না, যা আপনার মধ্যে অহংকার নিয়ে আসে। সুন্দর, পরিপাটি এবং সাধারণ পোশাক পরুন।

অন্ধকার ও একাকিত্বে লুকিয়ে থাকবেন না। একা না পারলে কারও সাহায্য কামনা করুন।

এই কৌশলটি আমি আমার স্ত্রীর কাছ থেকে শিখেছি। ও কখনো সাহায্য চাইতে লজ্জা পায় না। এমনকি একই মানুষকে হাজার বার জিজ্ঞাসা করতেও সে ইতস্তত বোধ করে না। যেমন: কিছুদিন আগে আমি ওর সাথে বাগান করার জন্য প্রয়োজনীয় কিছু জিনিস কিনতে গিয়েছিলাম। অবাক হয়ে তাকে সাজানো এক একটা যন্ত্রপাতি দেখছিলাম আর ভাবছিলাম এগুলোর কাজ কী? আমার কোনো ধারণাই নেই। তাই আমরা দোকানের এক সেলসম্যানকে একটি যন্ত্র সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করলাম। সে খুবই আন্তরিক ছিল। সুন্দর করে আমাদের বুঝিয়ে দিলো। একটু পর আমার স্ত্রী আরেকটা জিনিস হাতে নিল এবং আবার ওই লোককে জিজ্ঞাসা করল। এভাবে তৃতীয় যন্ত্রটির ক্ষেত্রেও একই কাজ করল। এরপর লোকটিকে বলল, অমুক তাকের একটি জিনিসেরও কাজ আমি বুঝি না, আমাকে দয়া করে বুঝিয়ে দিন। সেও কোনো রকম বিরক্তি বোধ করা ছাড়াই তাকে ভালোভাবে সব বুঝিয়ে দিলো।

সমস্যার বিষয় হলো, পুরোটা সময় আমি ওই লোকের দিকে লজ্জায় তাকাতে পারছিলাম না। কিছুক্ষণ পর পর তাকে বলছিলাম, 'সরি ভাই! আপনাকে আমরা ক্লান্ত করে ফেলছি', 'আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ, আপনি খুব ভালো একজন মানুষ', 'আপনাকে অনেক অনেক ধন্যবাদ', 'সত্যিই আমরা আপনার কাছে থেকে অনেক

কিছু শিখলাম' ইত্যাদি। কিন্তু আমি কাজের কাজ কিছুই করিনি। অথচ আমার স্ত্রী যা জানার সব জেনে নিয়েছিল।

এ ঘটনা থেকে শিক্ষণীয় বিষয় হলো, প্রয়োজনের সময় কারও কাছে সাহায্য চাইতে লজ্জা পাবেন না। কারণ, মানুষকে সাহায্যের কথা না বললে আপনি সাহায্য পাবেন কীভাবে?

শুধু নিজের কথা ভাববেন না; অন্যদেরও সাহায্য করুন।

আপনি এতদিনে অনেক টিপস্ শিখেছেন এবং নিজের জীবনে প্রয়োগ করছেন। এখন আপনি চাইলে এ টিপস্‌গুলো অন্য আসক্ত ব্যক্তিদের সাথে শেয়ার করতে পারেন। কারণ, অন্যদের সাহায্য করার মাধ্যমে আপনিও উপকৃত হবেন। আপনিও তাদের কাছ থেকে অনেক কিছু শিখতে পারবেন। যখন দেখবেন অন্যরা আপনার দ্বারা উপকৃত হচ্ছে, তখন আপনি আরও বেশি পরিশ্রমী হয়ে উঠবেন, সামনের দিনগুলোতে আরও ভালো থাকতে চাইবেন। তাই আপনি নিজে যেমন হতে চান, অন্যদেরও তেমন হতে সাহায্য করুন। যারা অন্যদের নিয়ে ভাবে, তাদের সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসে, তারাই আমাদের আদর্শ। তাহলে আপনি কেন চাইবেন না এমন একজন অসাধারণ ব্যক্তি হতে, যাকে দেখে অন্যরা অনুপ্রাণিত হবে। আপনার মতোই অন্যরা আরও দশটা মানুষকে সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসবে। তা ছাড়া আমরা নিজের জন্য যা চাই তা অন্যের জন্য চাওয়ার চেয়ে অসাধারণ আর কী হতে পারে!

'অসম্ভব' শব্দটার দিকে তাকাবেন না

আপনার জীবনে অসম্ভব বলতে কোনো শব্দ রাখবেন না। আপনি অনেক চড়াই-উতরাই পেরিয়ে বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে আজ এই অবস্থানে এসেছেন। তো আপনার জন্য অসম্ভব বলে কি কিছু থাকতে পারে? ভুলে যান অসম্ভব শব্দটি।

সফল মানুষরা এই শব্দটা শুনলে হাসে। কারণ, তারা জীবনের প্রতিটি অসম্ভবকে সম্ভব করেছে। তারা কঠিন সময়ে এতটাই পরিশ্রম করে যে, সমস্যার কথাই ভুলে যায়। তাই আপনার জন্য শিক্ষণীয় বিষয় হলো: কোনো কাজ অসম্ভব বলে মনে হতে পারে, তাই বলে তা অর্জন করা যাবে না এমনটা ভাববেন না। সব সমস্যারই সমাধান আছে।

জীবনের প্রতিটি প্রতিবন্ধকতাকে সফল হওয়ার সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন। কারণ, সফলতার পথে বাধা আসবেই। কিন্তু আপনি চাইলেই গাড়িটা রাস্তার এক পাশে থামিয়ে, পথ থেকে জঞ্জাল সরিয়ে ফেলতে পারেন। এটা কি অসম্ভব? অবশ্যই না। অন্য সমস্যাগুলোও এমন।

শুধু অনুপ্রেরণার ওপর নির্ভরশীল হবেন না। যা করার তা তো করতেই হবে।

কখনো কখনো আমাদের অনুপ্রেরণা দরকার হবে, এটা স্বাভাবিক। তবে শুধু অনুপ্রেরণার ওপর নির্ভর করে বসে থাকা যাবে না। এটা বেশ বিপজ্জনক। কারণ জীবনে এমন সময় আসতে পারে যখন আপনি কোনো কিছুতেই অনুপ্রাণিত হবেন না। তাই বলে কি তখন বসে থাকবেন? বা মুক্তির এ যাত্রায় হাল ছেড়ে দেবেন?

অবশ্যই না।

আপনি অনুপ্রাণিত হন বা না হন, যা করা দরকার তা তো করতেই হবে। আমার এক বন্ধু কিছুদিন আগে আমাকে এই উক্তিটি পাঠিয়েছিল, যেখানে চাক ক্লোস বলেন,

“

অনুপ্রেরণা নতুনদের জন্য উৎসাহ প্রদান করে। কিন্তু সফলতার জন্য যা যা করণীয় তা-ই করতে হবে।

”

তাই অনুপ্রাণিত হওয়া নিয়ে কোনো চিন্তা করবেন না। যখন যা করার সময় আসবে তা করে ফেলবেন।

রাগ করবেন না

আপনার আসক্ত সত্তার পছন্দের একটি অনুভূতি হলো রাগ। রাগের মুহূর্তে বেশির ভাগ আসক্ত ব্যক্তিরাই রিল্যাপস্ করে। কারণ, যখন রাগ ওঠে, তখন অনেকেরই নিজের কাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যায়। তাই রাগে ফুটন্ত ব্রেইনকে ঠান্ডা করতে তারা পর্ন দেখে বা হস্তমৈথুন করে। কিন্তু এটা অবশ্যই সমাধান না। এমন সময় আপনার উচিত অন্য কোনো উপায়ে মাথা ঠান্ডা করা। ভালো কোনো কাজ করার চেষ্টা করা।

আমি জানি, রাগ নিয়ন্ত্রণে আনা বেশ কঠিন কাজ। পরিস্থিতির ওপর ভিত্তি করে আমাদের সবারই কম-বেশি রাগ ওঠে। এটা থেকে পুরোপুরি পরিত্রাণ পাওয়া কারও পক্ষেই সম্ভব নয়। এখন কথা হলো রাগলে আপনি কেমন আচরণ করেন? আপনি কি জিনিসপত্র ভাংচুর করেন? খুব চিল্লা-চিল্লি বা মারামারি করেন? এমন হলে অবশ্যই সমস্যা। রাগ ওঠা স্বাভাবিক। তবে চেষ্টা করতে হবে রাগটা ভেতরে দমিয়ে রাখা এবং বাহিরে স্বাভাবিক আচরণ করা। তা না হলে আপনি এমন কোনো কাজ করে বসতে পারেন যা দ্বারা আপনি যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হবেন, আপনার কাছের মানুষরাও তেমন বা তারচেয়েও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হবে। আচ্ছা চিন্তা করুন তো, আপনি কি নিজের বসের ওপর রাগ উঠলে চিল্লান? তাহলে নিজের মা বা স্ত্রীর সাথে কেন রাগ করেন?

তাই রাগ উঠলে তা নিয়ন্ত্রণ করার অভ্যাস করুন। এটা মোটেও অসম্ভব কিছু না। রাগের সময় একটা কথা মাথায় রাখবেন, 'এটা নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলে, আপনার কাছের মানুষরা আপনার কাছ থেকে দূরে সরে যাবে'।

সস্তা সমাধানের পেছনে দৌড়াবেন না

সস্তা জিনিস বেশিদিন টিকে না। তাই আমি সব সময় বেশি খরচ করে হলেও ভালো জিনিসটা কেনার চেষ্টা করি, যাতে তা কয়েক মাস না যেতেই যেন নষ্ট হয়ে না যায়। তা ছাড়া একটা জিনিস এমনি এমনি বেশি দামি হয় না। এর গুণগত মান ভালো হয়, অনেকদিন টেকে, ব্যবহার করেও মনে শান্তি পাওয়া যায়। আর সস্তা কিছু কেনা মানেই কিছুদিন পর পুনরায় কিনতে হবে। ফলে শুধু শুধু সময় ও অর্থ অপচয় হবে।

তাহলে এবার চিন্তা করুন, একটা ব্যবহার্য জিনিসের পেছনে যদি ভালো খরচ করা লাগে, তাহলে আপনার নিজের পেছনে কেমন খরচ করা উচিত? আপনি কি চান না এমন এক আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে, যা শুধু আপনাকেই কষ্ট দিচ্ছে না, সাথে ভোগাচ্ছে আপনার প্রিয়জনদের? আপনার কি মনে হয় এই আসক্তি থেকে আরোগ্য লাভের জন্য কোনো কোর্সে ভর্তি হওয়া, সাইকিয়াট্রিস্ট বা কোচের পরামর্শ নেওয়া অপচয় হবে? মোটেও না। এ খাতে বিনিয়োগ করলে আপনি মুক্তির পথে সঠিক দিকনির্দেশনা লাভ করবেন, এর জন্য ভবিষ্যতে আপনাকে আফসোস করতে হবে না। আমি এই সমাধানের নাম দিয়েছি 'টোল গেইট (toll gate)'। পরবর্তী অধ্যায়ে এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।

খারাপ বন্ধুদের সাথে চলবেন না

যারা সারাক্ষণ অশ্লীল আলাপে মেতে থাকে তাদের কথা বলছি। আপনার যদি এমন বন্ধু থেকে থাকে তাদের কাছ থেকে অবশ্যই দূরে সরে আসতে হবে। আগেও এ কথা বলেছি। আবারও বলছি। কারণ, ব্যাপারটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। অনেকেই মনে করে যে, রিল্যাপসের মূল কারণ তাদের যৌন চাহিদা। এটা কারণ হতে পারে, তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই যে জিনিসটা মানুষকে সঠিক পথ থেকে বিচ্যুত করে তা হলো—খারাপ সঙ্গ।

বাজে কথা বলবেন না

কথা অন্তরের ওপর প্রভাব ফেলে। এ অধ্যায়ের প্রথম টিপসে বলেছিলাম 'কিছুক্ষণ কথা না বলে থাকতে'। এখনো কথা বলা নিয়েই বলছি। তবে এ ক্ষেত্রে কথার ধরন ঠিক করার উপদেশ দিচ্ছি।

জীবনের বিভিন্ন সময়ে আপনার কথাবার্তা থেকেই মানুষ ধরে নেবে আপনি মানুষটা কেমন। তাই ভেবেচিন্তে কথা বলতে হবে। যেখানে সেখানে যা খুশি তা বলা যাবে না। আবারও বলছি, খারাপ কথা আপনার অন্তরকে দূষিত করবে। এই টিপ অনুসরণের মাধ্যমেও আপনার ধৈর্য-ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। আপনি শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হবেন। কাজেই যদি মেজাজ খারাপ হয়, আপনি গালি দিতে পারবেন না। নিজেকে সংযত করবেন।

শুধু শোনার জন্য শুনবেন না

শোনার মধ্যেও দক্ষতা আছে। এটা শেখার মতো জিনিস। অনুশীলন করে রপ্ত করতে হয়। শুধু কানে কিছু শোনা আর তা মনোযোগ দিয়ে শোনার মধ্যে পার্থক্য আছে। আপনি কারও কথায় মনোযোগ না দিয়েও শুধু শুনে যেতে পারবেন। এ ক্ষেত্রে মাথায় কিছু ঢুকবে না। কিন্তু কারও কথা থেকে কিছু শিখতে চাইলে, সে অনুযায়ী কাজ করতে চাইলে আপনাকে মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে। এ ধরনের শোনা অবশ্যই একটি দক্ষতা, যা সবার ক্ষেত্রে এক হয় না।

এই দক্ষতা থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনি যখন কোনো কাউন্সেলর বা কোচের কাছে পরামর্শ নিতে যাবেন, আপনাকে তাদের প্রতিটি কথা বেশ মনোযোগ দিয়ে

শুনতে হবে। এতে আপনি নিজে উপকৃত হওয়ার পাশাপাশি অন্য আসক্তদেরও একই উপদেশগুলো দিতে পারবেন। ফলে তারাও আপনার দ্বারা উপকৃত হবে। আমরা জন্মের পর থেকেই শ্রবনশক্তি ভালো থাকলে আশেপাশের শব্দ শুনতে পারি। এটা স্বাভাবিক ব্যাপার। প্রতিদিন বিভিন্ন সময় বিভিন্ন ধরনের শব্দ আমাদের কানে আসে। আমরা সবকিছুতে মনোযোগ দিই না। কারণ, এতে কোনো লাভ নেই। কিন্তু অনেক সময় দেখা যায়, আমাদের যেখানে মনোযোগ দিয়ে শোনা প্রয়োজন সেখানে আমরা পরিপূর্ণ মনোযোগ দিতে পারছি না। এ ক্ষেত্রে শোনার দক্ষতা বাড়াতে হবে। কোনো কথা তখনই আমাদের অন্তরকে প্রভাবিত করবে যখন তা আমরা মনোযোগ দিয়ে শুনব। তা ছাড়া উপদেশ যদি মনোযোগ দিয়ে না-ই শুনলেন, তা জীবনে কাজে লাগাবেন কীভাবে?

সহজে বিরক্ত হবেন না

মাঝে মাঝে মানুষ আপনাকে নিয়ে মজা করতে পারে, এতে বিরক্ত হবেন না। সহজভাবে নেওয়ার চেষ্টা করবেন। এমনকি আপনিও তাদের আত্মসম্মানবোধে আঘাত না হেনে মজা করতে পারেন। কারণ, পর্ন আপনাকে মানুষের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন করে দিতে চায়। আপনাকে একাকী রাখতে চায়, যাতে আপনি সারাদিন আসক্তিতে বুঁদ হয়ে থাকেন। তাই আপনাকে নিঃসঙ্গতা দূর করে এই অবস্থা মোকাবেলা করতে হবে এবং কখনোই একঘেয়েমির মধ্যে থাকা যাবে না। এখন প্রশ্ন হলো কীভাবে?

- আপনি বন্ধুদের বা সহকর্মীদের মজার মজার প্রশ্ন করতে পারেন।
- কেউ যখন ভালো কিছু নিয়ে আলোচনা করে তখন সেখানে আপনিও নিজের মতামত প্রকাশ করতে পারেন (যদি আপনার সে বিষয়ে ধারণা থাকে) বা তাদের কাছে ব্যাপারটা নিয়ে আপনার কৌতূহল প্রকাশ করতে পারেন। যেমন এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায়ের নাম আরেকজন ব্যক্তি দিয়েছেন। সে নিজেও আমার মতো একজন লেখক। তাই খুব কম সময়েই তার সাথে আমার সখ্যতা গড়ে ওঠে। আমি তাকে আমার বই সম্পর্কে জানালাম। একসময় সে আমার বইয়ের প্রতিটি অধ্যায়ের নামকরণ করল।
- অন্য কেউ যখন আপনার সাথে কথা বলে, তখন মাথা নাড়াবেন। এতে বোঝা যায় আপনি তাদের কথা শোনায় কতটা মনোযোগী। এতে তারা

আপনার সাথে কথা বলে মজা পাবে এবং ভবিষ্যতেও কথা বলতে চাইবে।

এই টিপসের মূল উদ্দেশ্য হলো আপনাকে একঘেয়েমি বা বিরক্তিবোধ থেকে দূরে রাখা। কারণ, এমন অবস্থা পর্নের একটি অন্যতম ট্রিগার হিসেবে কাজ করে।

অতিরিক্ত চিন্তা করবেন না

আমি জানি, আসক্তি একজন ব্যক্তিকে কতটা কষ্ট দেয়। সে সব সময় নিজের কাছে হীনমন্য হয়ে থাকে। মনের মধ্যে বিশাল একটা বোঝা আর দুশ্চিন্তা নিয়ে সে দিন পার করে। তবে সময় কিন্তু শেষ হয়ে যায়নি। আপনি চাইলে আজই ঘুরে দাঁড়াতে পারেন। আপনি এই বই থেকে অনেক টিপস্ জেনেছেন। এগুলো মেনে চললে আসক্তিকে কাবু করা আপনার জন্য সহজ হবে। তাহলে আর দুশ্চিন্তার কী আছে? অতীতে যা হয়েছে তা নিয়ে ভেবে নিজেকে শুধু শুধু কষ্ট দেবেন না। বরং আপনি এই বইয়ের টিপস্‌গুলো নিয়ে ভাবুন। এখানে যে টিপস্‌গুলো আপনার জন্য বেশি কার্যকরী সেগুলো নিয়মিত মানার চেষ্টা করুন। অতিরিক্ত চিন্তা করবেন না। এখন আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন, কেন? কারণ:

- অতিরিক্ত চিন্তা আপনাকে অতীত নিয়ে খুব যন্ত্রণা দেবে। কিন্তু যা চলে গেছে, এখন যার অস্তিত্ব আপনার জীবনে নেই, তা নিয়ে ভেবে কী লাভ?
- অতিরিক্ত চিন্তা আপনার বর্তমান সময়কে ক্ষতিগ্রস্ত করবে। আপনি কী পূর্বের হেরে যাওয়া যুদ্ধে লড়াই করতে চান নাকি বর্তমানকে সামাল দিতে চান?
- অতিরিক্ত চিন্তায় সময়, শক্তি, সব অপচয় হয়। কিন্তু এখন অযথা নষ্ট করার মতো সময় নেই। এই যাত্রায় সফলতা লাভের জন্য প্রতিটি সময় মূল্যবান।

সহজে হাল ছেড়ে দেবেন না।

শেষ পর্যন্ত লড়াই করে যেতে হবে বন্ধু। আপনি যত জায়গা থেকেই সাহায্য নেন না কেন, দিন শেষে কিন্তু একাই আপনাকে আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করতে হয়। এভাবে লড়তে থাকলে একদিন আপনি জয় লাভ করবেন। তাই স্বপ্ন দেখা ছাড়বেন না, ভালো হবার আশা হারাবেন না, মাঝপথে এসে হাল ছেড়ে দেবেন না, ভালো কিছু

অর্জন করা থেকে বিরত থাকবেন না, নিজেকে ছোট করে দেখবেন না, সেরাদের সেরা হাওয়ার চেষ্টা বন্ধ করবেন না।

শুধু হাল ছেড়ে দেওয়ার ইচ্ছাটা দমন করুন। পর্নোগ্রাফিকে জয়লাভ করতে দেবেন না। যত সময় লাগে লাগুক, যত খরচ করা লাগে খরচ করুন। নিজের সর্বোচ্চ চেষ্টা চালিয়ে যান। এখানে আমরা আপনাকে নিয়ে কথা বলছি। আপনার জীবন নিয়ে কথা বলছি। লড়ে যান। আপনার প্রবল ইচ্ছাই আপনাকে সফল করে তুলবে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

পর্ন দেখা বন্ধ করার জন্য মাঝে মাঝে আমাদের এমন কিছু কাজ করা বন্ধ করতে হবে যা আমাদের নিয়ন্ত্রণে আছে। অর্থাৎ আমরা চাইলেই কাজগুলো বন্ধ করতে পারি।

পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তির যাত্রায় আপনি অনেক স্টপলাইট পাবেন। এই স্টপলাইটগুলো হলো এমন কাজ যা থেকে আপনাকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে। কারণ, সেই কাজগুলো আপনাকে রিল্যাপসের দিকে ধাবিত করে বা মুক্তির পথে আপনার গতি ধীর করে দেয়।

যদিও এই যাত্রার প্রথম থেকেই আপনি নিজের যৌন-বাসনা নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন, তারপরও কিছু কাজ আছে যা আপনাকে পুরোপুরি বন্ধ করতে হবে।

আপনার জীবনে শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার জন্যই স্পটলাইটগুলো থেকে বিরত থাকতে হবে।

পর্ন থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়ার জন্য আপনাকে কিছু নেতিবাচক চিন্তা, অনুভূতি বা কাজ থেকে বিদায় নিতে হবে।

স্টপলাইট ধাপে যে কাজগুলো থেকে আপনাকে বিরত থাকতে হবে:

১) কিছুক্ষণ কথা না বলে থাকা। 'নীরব থাকার ক্ষমতা অর্জন করতে না পারলে কথা বলবেন না'। আপনার পছন্দের জায়গা খুঁজে বের করুন। সেখানে গিয়ে চুপচাপ বসে থাকুন, প্রার্থনা করুন, ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবুন। আপনি জীবনে যত ব্যস্ত সময় কাটবেন, এমন নীরব সময় আপনার জন্য তত বেশি প্রয়োজন। মনে রাখবেন, 'কোলাহল যদি রুপার তৈরি হয়, তাহলে নীরবতা হলো সোনার তৈরি।'

২) সারাক্ষণ গম্ভীর হয়ে থাকবেন না, হাসুন এবং জীবনকে উপভোগ করুন। কষ্টের সময়ও মুখে হাসি রাখার চেষ্টা করুন। পর্নোগ্রাফি থেকে মানসিক চাপ, দুঃখ, হতাশা, বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা ছাড়া আর কিছু আশা করা যায় না। তবে হাসির মাধ্যমে এই বাজে অনুভূতিগুলো থেকে পরিত্রাণ লাভ করা সম্ভব। আর একজন আসক্ত ব্যক্তি কখনো মন ভালো থাকা অবস্থায় পর্ন দেখে না। চার্লি চ্যাপলিন বলেন, কষ্ট থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার একটি ওষুধ হলো হাসি।

৩) নিজেকে অবহেলা করবেন না। পোশাকের ব্যাপারে যত্নবান হন। নিজেকে দেখতে ভালো লাগলে, মনও ভালো থাকে। ফলে আপনার আত্মসম্মানবোধ বাড়বে এবং হীনম্মন্যতা দূর হবে।

৪) অন্ধকার ও একাকিত্বে লুকিয়ে থাকবেন না। একা না পারলে কারও সাহায্য কামনা করুন। সাহায্য পাওয়া জন্য মানুষের কাছে চাইতে হবে। এখানে লজ্জার কিছু নেই। যতক্ষণ পর্যন্ত তারা বিরক্ত না হয় আপনি মানুষের কাছে সাহায্য চেয়ে যেতে পারেন। এতে আপনি অবশ্যই উপকৃত হবেন।

৫) শুধু নিজের কথা ভাববেন না; অন্যদেরও সাহায্য করুন। দেশ ও সমাজের মঙ্গলের উদ্দেশ্যে কিছু করার মাঝে এক অন্যরকম প্রশান্তি আছে।

আপনার মতো অনেকেই আছেন যাদের সাহায্য দরকার। তাদের সাহায্য করার মাধ্যমে আপনিও উপকৃত হবেন। তাদের কাছ থেকে অনেক কিছু শিখতে পারবেন। যখন দেখবেন অন্যরা আপনার দ্বারা উপকৃত হচ্ছে, তখন আপনি আরও বেশি পরিশ্রমী হয়ে উঠবেন, সামনের দিনগুলোতে আরও ভালো থাকতে চাইবেন।

৬) 'অসম্ভব' শব্দটার দিকে তাকাবেন না। মনে করবেন, এমন কোনো শব্দের অস্তিত্ব নেই।

৭) শুধু অনুপ্রেরণার ওপর নির্ভরশীল হবেন না। যা করার তা তো করতেই হবে। শুধু অনুপ্রেরণায় কাজ হয় না। এটা আপনাকে কোনো কাজের জন্য তাগাদা দিতে পারে, তবে কাজ তো আর করে দেবে না। আপনার কাজ ভালো লাগুক বা না লাগুক, এর পেছনে অনুপ্রেরণা কাজ করুক বা না করুক, তা করতেই হবে। 'অনুপ্রেরণা নতুনদের জন্য উৎসাহ প্রদান করে। কিন্তু সফলতার জন্য যা যা করণীয় তা-ই করতে হবে।'-চাক ক্লোস।

৮) রাগ করবেন না। রাগ ওঠা স্বাভাবিক, তবে তা দমিয়ে রাখার চেষ্টা করতে হবে। রাগলে ভাংচুর, মারামারি, চিল্লাচিল্লি করলে হবে না। এতে সমস্যা আরও বাড়বে। তা ছাড়া রাগ রিল্যাপসের অন্যতম একটি ট্রিগার।

৯) সস্তা সমাধানের পেছনে দৌড়াবেন না। এই অসক্তি থেকে পুরোপুরি আরোগ্য লাভ করার জন্য যদি আপনার অনেক খরচ করা লাগে, আমি বলব, আপনি এই খরচ করুন। কারণ, এটা জীবনের সাথে সম্পৃক্ত। শুধু শুধু সস্তা সমাধানের পেছনে সময় এবং শ্রম নষ্ট করবেন না। কারণ, সস্তা জিনিস বেশিদিন স্থায়ী হয় না।

১০)খারাপ বন্ধুদের সাথে চলবেন না। অনেকেই মনে করে যে, রিল্যাপসের মূল কারণ তাদের সেক্সচুয়াল ডিজায়ার। এটা কারণ হতে পারে তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই যে জিনিসটা মানুষকে সঠিক পথ থেকে বিচ্যুত করে তা হলো—অসৎ সঙ্গ।

১১)বাজে কথা বলবেন না। বাজে কথা থেকে নিজের জিহ্বাকে সংযত করুন। কারণ, কথা অন্তরের ওপর প্রভাব ফেলে। এর বিশুদ্ধতা নষ্ট করে। মনে রাখবেন, আপনার কথাই আপনার পরিচয় বহন করে।

১২)শুধু শোনার জন্য শুনবেন না। শুধু শোনা এবং মনোযোগ দিয়ে শোনার মাঝে পার্থক্য আছে। এ দক্ষতা আপনার জীবন বদলে দেবে। আপনি যদি কোনো উপদেশ জীবনে প্রয়োগ করতে চান, আপনাকে অবশ্যই তা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে।

১৩)সহজে বিরক্ত হবেন না, একঘেয়েমির মধ্যে থাকবেন না, মজার মজার প্রশ্ন করুন, কথোপকথনে আগ্রহ প্রকাশ করুন, কথা শোনার সময় মাথা নাড়ান, মানুষ আপনাকে পছন্দ করবে।

১৪)অতিরিক্ত চিন্তা করবেন না। যা হয়ে গেছে তা নিয়ে বেশি চিন্তা করে কোনো লাভ নেই। এতে আপনার সময় নষ্ট হবে, বর্তমান ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

১৫)সহজে হাল ছেড়ে দেবেন না। আমরা আপনাকে নিয়ে কথা বলছি। মুক্তির এই যাত্রায় গন্তব্যে পৌঁছানোর স্বপ্ন দেখা ছাড়বেন না।

ওপরের এই কাজগুলো করা ছাড়তে পারলে আপনি অন্য যেকোনো কিছু ছাড়তে পারবেন। বাকি যাত্রা অনেক সহজ হয়ে যাবে আপনার জন্য।

সব স্টপলাইট পেরিয়ে এখন এ যাত্রায় মসৃণভাবে অগ্রসর হবার জন্য আপনাকে কিছু 'টোল গেইট' (toll gate) এর মধ্য দিয়ে যেতে হবে, যেখানে রোড ফি দিতে হয়। এর উদ্দেশ্য একটাই, আপনি এতক্ষণ যে রাস্তা ব্যবহার করে এতদূর এসেছেন তা মেরামত করা। টাকার কথা শুনে হতাশ হবার কিছু নেই; এই টোল গেইটগুলো আপনারই নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য একটি সেবা। নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য কিছু খরচ করা লাগলে করবেন।

টোল গেইট

"

একজন মেন্টর বা পরামর্শদাতা এমনভাবে আমাদের পর্যবেক্ষণ করেন, এমন এমন সমস্যা খুঁজে বের করেন, যা আমরা নিজেরাও জানি না।

-জর্জ লুকাস

"

আমি প্রায় প্রতিদিনই এ ধরনের ইমেইল পেয়ে থাকি, 'অবশেষে আমি আপনার সাথে যোগাযোগ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আগে আমি কখনো নিজের এমন গোপন কথা কাউকে বলিনি। আশা করি আপনার কাছে আমার তথ্য গোপন থাকবে।'

এ পদক্ষেপকে আমি বলি, 'জয় দিয়ে শুরু করা'। আপনি অবশেষে ভয়কে জয় করতে পেরেছেন এবং জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার উদ্যোগ নিয়েছেন। আসক্তির শৃঙ্খল থেকে মুক্তির লক্ষ্যে, প্রয়োজনীয় টিপস্ বা দিকনির্দেশনা পেতে কোনো প্রফেশনাল মেন্টর, কাউন্সেলর বা কোচের শরণাপন্ন হওয়ার এই ধাপটিই হচ্ছে 'টোল গেইট (toll gate)'।

প্রফেশনাল মেন্টর বা কোচদের সাথে টোল গেইটের কী সম্পর্ক? আমি যখন চায়নায় ছিলাম তখন এক শহর থেকে অন্য শহরে প্রবেশের সময় বার বার আমাকে কিছু ফি প্রদান করতে হতো। আমি একসময় বিরক্ত হয়ে গেলাম। অভিযোগ করা শুরু করলাম, কেন বার বার এভাবে ফি দিতে হচ্ছে? যাই হোক, কয়েক বছর পর আরও অনেকগুলো নতুন হাইওয়ে নির্মান করা হলো, সাথে আগেরগুলো মেরামত করা হলো। আরও কয়েক বছর পর সেই হাইওয়েতে গাড়ি চালিয়ে আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে, কেন এতদিন টোল গেইটে ফি নেওয়া হয়েছিল? আমার যাত্রা এখন আগের চেয়ে অনেক সহজ হয়ে গেছে। পথে কোনো ট্রাফিক জ্যাম নেই। খুব কম সময়েই বাড়ি পৌঁছনো যায়।

একইভাবে মেন্টর, কোচ বা কাউন্সেলরদের উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনাকে নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহয্য করা এবং প্রয়োজনীয় সব উপকরণ প্রদান করা। তারা অন্তর থেকেই এ কাজটা করে। আসক্তি থেকে আপনার মুক্তি ত্বরান্বিত করতে তারা সদা প্রস্তুত। এমনকি তাদের সাহায্যে এত দ্রুত গন্তব্যে পৌঁছাবেন যা আপনি আগে কখনো কল্পনা করেননি। এ ক্ষেত্রে তাদের কিছু ফি প্রদান করতে হবে, তবে যেদিন নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছবেন সেদিন এ খরচের জন্য আপনি মোটেও আফসোস করবেন না। কারণ, আপনি আসক্তি থেকে মুক্ত একজন মানুষ। আপনি স্বাধীনতার প্রকৃত স্বাদ পাবেন। এ ছাড়াও আসক্তি থেকে মুক্তির উপায় জানা থাকায় আপনি চাইলে যে কোনো সময় আসক্ত ব্যক্তিদের সাহায্য করতে পারবেন। তাদের জন্য অনুপ্রেরনার উৎস হিসেবে কাজ করবেন।

একসময় আমি স্বপ্ন দেখতাম, পৃথিবীর সব সমস্যা আমি একাই সমাধান করতে পারব। আপনিও হয়ত এমন কিছু ভাবেন। আচ্ছা, আপনি কতোবার পর্ন ও হস্তমৈথুন ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন? আপনি সাহায্যের জন্য কতবার ভুল মানুষদের দ্বারে দ্বারে গিয়েছিলেন, যারা আপনার অবস্থা আরও খারাপ দিকে নিয়ে গিয়েছিল? তাই আমি মেন্টরদের কাছে যাই। যদিও তাদের যতটা সহজে পাব ভেবেছিলাম অতটা সহজে পাইনি, তবে খুঁজে পেয়েছিলাম। এক বার যাওয়ার পর থেকে আমি এতটাই উপকৃত হয়েছিলাম যে এর পর থেকে কখনো আমি প্রয়োজনে তাদের কাছে যেতে দুবার চিন্তা করিনি। আমি তাদের কাছ থেকে জ্ঞান আহরণ করেছি, তাদের কাজ সম্পর্কে জেনেছি। সবচেয়ে বড় কথা, নিজেকে তখনকার আমি থেকে এখনকার আমিতে পরিণত করতে সক্ষম হয়েছি। অন্যদেরকে আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে, স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করতে, জীবনে সফল হতে সাহায্য করছি।

আপনি হয়তো ভাবতে পারেন, মেন্টর বা কোচরা কি এতটাই সাহায্যকারী হয়? উত্তরটা এককথায় বলতে গেলে বলব একটি বিশাল হ্যাঁ...! আর বিস্তারিত বলতে:

একজন মেন্টর আপনাকে দ্রুত সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

কোনো দক্ষ মেন্টরের কাছে গেলে তাদের সাথে কথা বলার কিছুক্ষণের মধ্যেই আপনি নিজের উদ্দেশ্য ঠিক করতে পারবেন এবং সামনে এগিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবেন। এককথায় আপনি যাত্রা শুরু করবেন। (প্রথম অধ্যায়ে যাত্রা শুরুর ব্যাপারগুলো আবার দেখে আসতে পারেন)। একজন ভালো মেন্টর প্রতিটি সেশনে আপনার দ্বারা কিছু কাজ করিয়ে নেবেন, এরপর আপনাকে তার অফিস থেকে বের হবার অনুমতি দেবেন। এতে আপনি যাত্রায় সামনে এগিয়ে যেতে উদ্বুদ্ধ হবেন। অনুপ্রেরণা পাবেন। শুধু তা-ই না, একজন মেন্টর বা কোচের সাহায্যে খুব দ্রুত কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছানো সম্ভব। আপনিও নিশ্চয়ই এমনটা চান। একজন মেন্টরের সাহায্য পেলে আপনার সময় বাঁচবে। শ্রমেরও অপচয় হবে না।

মেন্টরেরা নিয়ম মেনে চলা মানুষ, তারা যা বলে তা করে।

পর্নোগ্রাফি আমাদের জীবনকে বিশৃঙ্খল করে ফেলে। কিন্তু একজন মেন্টরের সাহায্যে জীবনে হারিয়ে যাওয়া শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনা সম্ভব। আপনি যদি তাকে এ যাত্রায় নিজের সাথি করে নেন, তাহলে বাকি পথটা বেশ স্বস্তির মধ্যেই পার হতে পারবেন।

সারা জীবনের জন্য শিক্ষা

একজন মেন্টরের দেওয়া দিকনির্দেশনা শুধু প্রতিটি সেশনের জন্য নয়, বরং তার দেওয়া টিপস্‌গুলো সারা জীবন আপনার কাজে লাগবে।

এই মুহূর্তে আমার একজন মেন্টরের কথা মনে পড়ে গেল, যিনি কোনো এপয়েন্টমেন্ট ছাড়াই আমাকে কল দিয়ে খোঁজখবর নিতেন। আমি নির্দিষ্ট সীমারেখার মধ্যে আছি কিনা জিজ্ঞাসা করতেন, মেসেজ করতেন। তার দেওয়া প্রতিটি উপদেশ, দিকনির্দেশনা, টিপস্‌, কৌশল, সবকিছু আমার সারা জীবনের জন্য শিক্ষা ছিল। আমি উন্নতি করার সাথে সাথে নিজে যা শিখেছিলাম তা অন্যদেরও শেখাতে শুরু করলাম। সবচেয়ে অসাধারণ ব্যাপার হলো, যখন আমি নিজেই একজন মেন্টর হয়ে গেলাম। বেশির ভাগ সময়ই মানুষকে সাহায্য করার জন্য উৎসর্গ করতে থাকলাম। ফিল কলিন্স কি বলেছেন, জানেন?

> “
> *শিখতে গিয়ে শেখাবেন এবং শেখাতে গিয়ে শিখবেন।*
> ”

তাই এমন একজন কোচের সন্ধান করুন যারা শুধু টাকার জন্য কাজ করে না; বরং তারা এই কাজ করতে ভালোবাসে। মানুষকে সাহায্য করতে পারাটাই তাদের জীবনের একটি অন্যতম উদ্দেশ্য।

একজন ভালো মেন্টর কখনো আপনার ব্যর্থতায় হতাশ হবেন না।

এ যাত্রায় হয়তো সব সময় আপনার মেন্টরের দেওয়া প্রতিটি উপদেশ আপনি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেনে চলতে পারবেন না। তখন আগে করা পরিকল্পনায় পরিবর্তন আনতে হতে পারে। একজন দক্ষ মেন্টর কখনো রেগে গিয়ে বলবে না যে, তার পক্ষে আপনাকে সুস্থ করা সম্ভব নয়। কারণ, সে জানে এমন সময়ে কীভাবে মনকে

শান্ত করে অবস্থা নিয়ন্ত্রণে আনতে হয়। তাই তারা আপনার প্রতি আরও কোমল আচরণ করবে। আপনি পুরোপুরি মুক্ত হওয়ার আগ পর্যন্ত তারা আসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই চালিয়ে যাওয়ার অনুপ্রেরণা দিতে থাকবে।

এখন আপনি হয়তো ভবছেন, এত ভালো মেন্টর কোথায় পাব? টেনশনের কিছু নেই। আপনার বন্ধু, আত্মিয়-স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী বা কলিগদের জিজ্ঞাসা করুন। চেনাজানা কেউ থাকলে তারা অবশ্যই আপনাকে জানাবে। আপনি অনলাইনেও খুঁজে দেখতে পারেন। হয়তো এমন কোনো সাইট পেয়ে যেতে পারেন যেখানে আপনার দেশের মানুষরা মেন্টরদের সম্পর্কে রিভিও দিয়েছেন বা ভালো মেন্টরদের বিস্তারিত তথ্য পোস্ট করেছেন। আমার এমন একজন বন্ধু আছে যে কিনা তার পছন্দের বিষয়ে অভিজ্ঞ মেন্টরদের ইমেইল করত। কোনো বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে তাদের সাথে একটা সেশনে বসত। বিনিময়ে তাদের বিভিন্ন সার্ভিস অফার করত, যে বিষয়ে সে দক্ষ। আপনিও চাইলে একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য কোন মেন্টরের সাহায্য নিতে পারেন। যাতে নিজের লক্ষ্য বাস্তবায়নে পরিপূর্ণ মনোযোগ দিতে পারেন এবং কম সময়ে কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে পারেন। যে পদ্ধতিতেই মেন্টরকে খুঁজে বের করুন না কেন, দেরি করবেন না। দেরি করলেই পিছিয়ে পড়বেন।

একজন মেন্টর আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী সমাধান দেবেন এবং আপনার দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবেন।

এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। একজন মেন্টর প্রথমতো আসক্তিতে আপনার অবস্থান বোঝার চেষ্টা করবেন। এরপর আপনার চরিত্র ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিশ্লেষণ করে দেখবেন, কেন আপনি কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে পারছেন না বা আপনার দুর্বলতা কোথায়। সব যাচাই করে তিনি আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী সমাধান দেবেন। আপনার ক্ষমতার বাইরে কোনো কাজ তিনি করতে বলবেন না। এতে আপনি মনোবল ফিরে পাবেন। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। কারণ, বেশির ভাগ সময়ই দুর্বলতা নিয়ে আমাদের মধ্যে একটা ভয় কাজ করে। মনে হয় পারব কি পারব না। কিন্তু আমরা এই দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে কোনো পদক্ষেপ গ্রহণ করি না। তাই বারবার আসক্তির একই সাইকেলে ঘুরপাক খেতে থাকি। একজন ভালো মেন্টর আপনার দুর্বলতার কারণগুলো খুঁজে বের করবেন এবং তা কাটিয়ে উঠতে সাহয্য

করবেন। ফলে আপনার আত্মবিশ্বাসের অভাবে চাপা থাকা মনোবল আবার জেগে উঠবে।

মেন্টরের কাছে আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে।

নিজের ভুলগুলো আর লুকিয়ে রাখা যাবে না। কারণ, তার কাছে প্রতিটা কাজের জন্য আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে। কোনো সমস্যা হলেই তাকে জানাতে হবে। একটি সেশনে আপনাকে যে কাজগুলো দেওয়া হবে তা পরবর্তী সেশন আসার আগেই শেষ করতে হবে। এভাবে প্রতিটি সেশনে আপনি উন্নতি করতে থাকবেন। আগের চেয়ে অনেক বেশি সজাগ হয়ে উঠবেন। আপনার ধৈর্য-ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। চাপ সৃষ্টি হলে সহজেই তা দমাতে পারবেন। কোথাও একটা কথা পড়েছিলাম,

> “
> *কী করতে হবে আমরা জানি। কিন্তু যা জানি তা আমরা করি না।*
> ”

অনেকেরই এই সমস্যা আছে। কিন্তু এখানেই আমাদের সফলতা। যা আপনি জানেন তা কাজে লাগাতে হবে। এই কাজকে সহজ করার জন্যই ‘টোল গেইট’ এর মধ্য দিয়ে যেতে হবে। কোচ বা মেন্টর খুঁজে বের করতে হবে। তারা আপনার জ্ঞানকে কাজে লাগাতে সাহায্য করবে।

গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে।

সব কোচ ও মেন্টরেরা গোপনীয়তা রক্ষার ব্যাপারে কঠোর নিয়ম মেনে চলেন। তারা কখনোই কারও কাছে আপনার পরিচয় প্রকাশ করবেন না। আমরা জানি, বেশির ভাগ পর্ন-আসক্ত ব্যক্তিরাই তাদের গোপন কথা পরিচিতদের সাথে শেয়ার করে না। তাদের জন্যই টোল গেইটের ব্যবস্থা। এখানে আপনি একজন বিশ্বস্ত মেন্টরের কাছে মনের সব কথা খুলে বলতে পারবেন। অন্য কেউ জানবে না। আপনার সব তথ্য মাটিচাপা দিয়ে রাখা হবে, কিন্তু আপনার স্বপ্নকে না।

এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো, কীভাবে একজন ভালো কোচ বা মেন্টর খুঁজে পাওয়া সম্ভব, যে আপনাকে এ অবস্থায় সাহায্য করতে পারবে?

এমন কাউকে খুঁজুন যিনি তার কাজে দক্ষ।

শুধু নাম বা টাইটেল দেখে কারও কাছে যাবেন না। এতে অর্থ, সময়, শ্রম, সবই অপচয় হবে। প্রফেশনাল কারও কাছে যান, যিনি তার কাজের জন্য বিখ্যাত, সফল। তাদের সম্পর্কে মানুষের মতামতো জানুন। ৩০ মিনিটের একটি ফ্রি সেশনের জন্য আবেদন করতে পারেন। দেখেন আপনি তার সাথে কথা বলে কতটা উপকৃত হন। কথা বললেই বুঝতে পারবেন যে, তিনি আপনাকে এই যাত্রায় গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করতে পারবেন কি না।

সম্ভব হলে কয়েকজন মেন্টরের কাছে যেতে পারেন।

সবাই ঠিক একই রকম সমাধান দেবেন এমন না। কেউ কেউ একটি সমস্যাকে ভিন্ন আঙ্গিকে দেখতে পারেন। তাই ব্যক্তিভেদে সমাধানও ভিন্ন হতে পারে। এমন ভাববেন না যে শুধু একজনের কাছেই যেতে হবে। একজনের সমাধানে কাজ না হলে অন্যজনের কাছে যেতে ক্ষতি কী? একটা রাস্তায় টোল গেট নিশ্চয়ই একটা থাকে না। একাধিক টোল গেইট ব্যবহার করুন। দেখুন, কার সমাধান আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ করে?

এমন কোনো মেন্টর বা কোচের কাছে যাবেন না, যাকে আপনি চেনেন।

আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধব বা প্রতিবেশীদের মধ্যে যদি কেউ কোচ বা মেন্টর হয়ে থাকেন তাদের কাছে যাবেন না। এ ক্ষেত্রে আমি আপনাকে উপদেশ দেবো অন্য কোনো মেন্টর খুঁজে বের করার, যে আপনার চেনাজানার মধ্যে নেই। কারণ, যে মেন্টর আপনাকে চেনেন না, তার সাথে আপনার কোনো আবেগ জড়িত থাকবে না। তারা শুধু সুন্দর সুন্দর আশা জাগানো কথা বলেই আপনার মন ভরিয়ে দেবে না; বরং সমাধানের দিকেই সজাগ দৃষ্টি দেবেন। অপ্রয়োজনীয় আলাপ করে সময় নষ্ট করবেন না। তা ছাড়া একজন অপরিচিত ব্যক্তির সাথে আসক্তি নিয়ে কথা বলে আপনি যতটা স্বস্তি পাবেন তা চেনা কারও সাথে সম্ভব নয়।

'মেন্টর আমার মতোই হতে হবে' এমন ফাঁদে পড়বেন না।

অনেক ক্লায়েন্ট আছেন যারা নিজের মতো মেন্টর বা কোচ তালাশ করেন। মেন্টরের সাথে নিজেদের মিল খোঁজার চেষ্টা করেন, যাতে খাতির জমানো যায়। অনেকেই এমন ফাঁদে পা দেন। ঘুরাঘুরি বা আড্ডাবাজির জন্য নিজের মতো মানুষ হলে ভালো জমে। কিন্তু মেন্টর বা কোচেরা তো আপনার সাথে খোশগল্প করার জন্য বসে থাকেন না; তাদের কাজ হলো আপনাকে সুবিধার গণ্ডি থেকে বের করে আনা। আপনার সুপ্ত প্রতিভার সর্বোচ্চ কাজে লাগাতে সাহায্য করা। যদিও একটা সময় ব্যাপারগুলো আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে, তবে এটা মাথায় রাখবেন যে, তারা জানেন আপনার এই মুহূর্তে কী করা উচিত। তাই ধৈর্য ধরে তাদের দেওয়া দিকনির্দেশনা মেনে চলুন।

মেন্টরের বয়স ৬০ বছরের বেশি হতে হবে এমন কোনো কথা নেই।

বৃদ্ধ কারও কাছে গেলে সমস্যা আছে তা বলছি না। আপনি যেতে পারেন। তবে বয়স বেশি হলেই যে ভালো মেন্টর হবে এমন কোনো কথা নেই। সফল হওয়ার জন্য এটা জরুরি না। তরুণদের মধ্যেও আজকাল বেশ প্রতিভাবান মেন্টররা আছেন। আপনি চাইলে এমন কাউকে খুঁজে পেতে পারেন। এ ছাড়াও উপরে যে ব্যাপারগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে সেগুলো বিবেচনায় নিয়ে আপনি যেকোনো মেন্টরের কাছে যেতে পারেন।

ভালো মেন্টরদের সহজে পাওয়া যায় না।

ভালো মেন্টরেরা আপনার একটা কল বা ইমেইলেই কাজ করতে রাজি হবেন না। তারা আপনাকে যাচাই করবে, দেখবে আপনি তাদের উপযুক্ত কি না। কারণ, তারা শুধু শুধু সময় নষ্ট করে না। আপনি যদি নিজের সমস্যা তাদের ভালোভাবে বোঝাতে পারেন, তাহলে কয়েকটা ইমেইল বা কলের পরই অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেয়ে যাবেন। এমন মেন্টরেরাই ভালো হয়।

এই পদক্ষেপ নিয়ে কোনো সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর আগে নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলো করুন। উত্তরগুলো আপনার ডায়েরিতে বিস্তারিতভাবে লিখে রাখুন।

- খোঁজাখুঁজির পর কোন পাঁচ জন ব্যক্তিকে আপনি সেরা মেন্টর হিসেবে নির্বাচন করতে চান? (তিন থেকে পাঁচ জন যথেষ্ট; সার্টিফাইড, যোগ্য মেন্টর বা ধর্মীয় ব্যক্তিত্ব।)
- কোন কারণগুলো আপনাকে একজন মেন্টরের সাথে যোগাযোগ করতে বাধা দিচ্ছে?
- একজন প্রফেশনাল কোচের সাথে এ যাত্রা শুরু করলে ফলাফল কেমন হতো বলে আপনার মনে হয়?
- আপনার অবস্থা অনুযায়ী টোল গেইট পদ্ধতি অনুসরণ করার জন্য, অর্থাৎ ভালো কোনো কোচের সাথে যোগাযোগের জন্য এখন কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত বলে মনে করেন?

সততার সাথে বিস্তারিতভাবে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন। দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন। আপনার সময়, অর্থ, শ্রম বাঁচবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হলো, বড় ধরনের কোনো ক্ষতি হয়ে যাওয়ার আগেই আপনি সঠিক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সক্ষম হবেন।

গুরুত্বপূর্ণ নোট: মনে রাখবেন, সুবর্ণ সুযোগ সব সময় আসে না। যখন তা আপনার সামনে আসে, সাথে সাথেই তা গ্রহণ করুন, তা না হলে পরে এর পিছু ছুটেও লাভ হবে না। অনেকদিন আগে কার্ডে একটি উক্তি লিখেছিলাম। উক্তিটি জন উডেন এর। অনেক আগের একজন বাস্কেটবল প্লেয়ার। তিনি বলেন,

> “
> *যখন সুযোগ এসে যায়, তখন প্রস্তুতি নেওয়ার সময় থাকে না।*
> ”

আসলেই তো এমন হয়, ঠিক না? আমি এখন পর্যন্ত অনেক মানুষকে কাউন্সেল করেছি। বিভিন্ন দল-মতের মানুষেরা বিভিন্ন রকম সমস্যা নিয়ে আমার কাছে এসেছে। এদের মধ্যে যারা আগে থেকেই বিভিন্ন প্রশ্ন লিখে এনেছে এবং আমি উত্তর দেওয়ার সাথে সাথে লিখে নিয়েছে, যারা আমার দেওয়া প্রতিটি টিপস্ গুরুত্বের সাথে নিয়েছে, তারাই শেষ পর্যন্ত সফল হয়েছে। এ ধরনের সফল মানুষেরা সুযোগের জন্য বসে থাকে না। তারা আগে থেকেই প্রস্তুতি নেয়, যাতে সুযোগ আসার সাথে সাথে তা লুফে নেওয়া যায়। পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রাটাও এমন। আপনাকে প্রস্তুতি

নিতে হবে, তা না হলে আপনার পতন নিশ্চিত। আপনি বেশিদূর এগিয়ে যেতে পারবেন না।

টোল গেইট পার হবার পর আপনি বিশাল ফাঁকা রাস্তা পাবেন। এবার আপনি চাইলে দৌড় দিতে পারেন। তবে চোখ বন্ধ করে দৌড়ালে হবে না, রাস্তার দিকে সজাগ দৃষ্টি থাকতে হবে। এই ফাঁকা রাস্তা বলতে আমি এমন এক মুক্ত পথের কথা বলছি যেখানে কোনো সিগনাল নেই। যেখানে কোনো কিছু আপনার গতি রোধ করতে পারবে না। এমনকি এ পথে আর কোনো টোল গেইটও আপনার পার হতে হবে না।

পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করব কীভাবে এই মুক্ত পথ ধরে গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যেতে হয়? যাত্রা প্রায় শেষের দিকে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

আপনি অবশেষে ভয়কে জয় করতে পেরেছেন এবং জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য উপযুক্ত মেন্টরের সাহায্য নেওয়ার উদ্যোগ নিয়েছেন।

আসক্তির শৃঙ্খল থেকে মুক্তির লক্ষ্যে, প্রয়োজনীয় টিপস্ ও দিকনির্দেশনা পেতে কোনো প্রফেশনাল মেন্টর, কাউন্সেলর বা কোচের শরণাপন্ন হওয়ার এই ধাপটিই হচ্ছে 'টোল গেইট'।

মেন্টর, কোচ বা কাউন্সেলররা হচ্ছেন এমন মানুষ, যারা অন্তর থেকে আপনাকে মুক্তির এ যাত্রায় সাহায্য করতে চান।

কতবার আপনি পর্ন ও হস্তমৈথুন ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন? কতোবার আপনি এ যাত্রায় ভুল মানুষের কাছে সাহায্য চেয়েছিলেন, যারা আপনার অবস্থা আরও খারাপের দিকে নিয়ে গিয়েছিল?

মেন্টরের কাছে এক বার যাওয়ার পর থেকে আমি এতটাই উপকৃত হয়েছিলাম যে, এরপর থেকে যেকোনো প্রয়োজনে তাদের কাছে যেতে দুবার চিন্তা করিনি। আমি তাদের কাছ থেকে জ্ঞান আহরণ করেছি, তাদের কাজ সম্পর্কে জেনেছি। সবচেয়ে বড় কথা, নিজেকে তখনকার আমি থেকে এখনকার আমিতে পরিণত করতে সক্ষম হয়েছি।

আপনার মনে প্রশ্ন জাগতে পারে, মেন্টর বা কোচরা কি এতটাই সাহায্যকারী হয়? উত্তরটা এককথায় বলতে গেলে বলব, একটি বিশাল হ্যাঁ...

একজন মেন্টরের সাহায্য নেওয়ার ৭টি উপকারিতা:

১) একজন মেন্টর আপনাকে সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে। তিনি প্রতিটি সেশনে আপনার দ্বারা কিছু কাজ করিয়ে নেবেন, এরপর তার অফিস থেকে আপনাকে বের হওয়ার অনুমতি দেবেন। এতে আপনি এ যাত্রায় সামনে এগিয়ে যেতে উদ্বুদ্ধ হবেন। অনুপ্রেরণা পাবেন। শুধু তা-ই না, একজন মেন্টর বা কোচের সাহায্যে আপনি খুব দ্রুত কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন।

২) মেন্টরেরা নিয়ম মেনে চলা মানুষ, তারা যা বলে তা করে। পর্নোগ্রাফি আমাদের জীবনকে বিশৃঙ্খল করে ফেলে। কিন্তু একজন মেন্টরের সাহায্যে জীবনে হারিয়ে যাওয়া শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনা সম্ভব। আপনি যদি তাকে এ যাত্রায় নিজের সাথি করে নেন, তাহলে বাকি পথটা বেশ স্বস্তির মধ্যেই পার হতে পারবেন।

৩) সারা জীবনের জন্য শিক্ষা। একজন মেন্টরের দেওয়া দিকনির্দেশনা বা টিপস্ অনুসরণ করতে থাকলে আপনার উন্নতি শুধু একটি সেশন থেকে আরেকটি সেশনে সীমাবদ্ধ থাকবে না; বরং তার দেওয়া টিপস্গুলো সারা জীবন আপনার কাজে লাগবে। আপনি এই উপকরণগুলো দ্বারা নিজে উপকৃত হওয়ার পাশাপাশি অন্যদেরও উপকার করতে পারবেন।

৪) একজন ভালো মেন্টর কখনো আপনার ব্যর্থতায় হতাশ হবেন না। তারা কাজে এতটাই দক্ষ যে, আপনার অবস্থা দেখেই বুঝবেন, আপনি কী ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন? তাদের ধৈর্য ও নমনীয় আচরণ সত্যিই অতুলনীয়। যা হয়ে গেছে তা নিয়ে তারা মাথা ঘামান না। বরং এখন কীভাবে ঠিক থাকা যায় তা নিয়েই তারা কথা বলবেন।

৫) একজন মেন্টর আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী সমাধান দেবেন এবং আপনার

দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবেন। পর্ন আমাদের আত্মবিশ্বাস নষ্ট করে দেয়। অনুশোচনা ও হতাশায় জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে। কিন্তু এমন কঠিন পরিস্থিতিতে একজন ভালো মেন্টর আপনার জীবনে আশার আলো দেখাবেন। আপনাকে জীবনের লক্ষ্য ঠিক করতে সাহায্য করবেন। ফলে আপনার আত্মবিশ্বাস আবার জাগ্রত হবে।

৬) মেন্টরের কাছে আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে। তাই নিজের ভুলগুলো আপনি আর লুকিয়ে রাখতে পারবেন না। ফলে আপনি আগের চেয়ে অনেক বেশি সজাগ হয়ে উঠবেন। কাজের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ ফিরে আসবে। আর একটা ব্যাপার হলো, 'কী করতে হবে আমরা জানি, কিন্তু যা জানি তা আমরা করি না'। অনেকেরই এই সমস্যা আছে। কিন্তু এখানেই আমাদের সফলতা। যা আপনি জানেন তা কাজে লাগাতে হবে। আর এই কাজকে সহজ করার জন্যই টোল গেইটের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। কোচ বা মেন্টর খুঁজে বের করতে হবে। তারা আপনার জ্ঞানকে কাজে লাগাতে সাহায্য করবে।

৭) গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে। তারা কখনোই কারও কাছে আপনার পরিচয় প্রকাশ করবেন না। তাই আপনি তাদের সাথে নিশ্চিন্তে যে কোন কথা শেয়ার করতে পারেন। তারাও আপনাকে হাসি মুখে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত থাকবে।

কীভাবে একজন ভালো মেন্টর খুঁজে পাবেন? জেনে নিন ৬টি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট:

১) এমন কাউকে খুঁজুন যিনি তার কাজে দক্ষ।

২) সম্ভব হলে কয়েকজন মেন্টরের কাছে যান।

৩) এমন কোনো মেন্টর বা কোচ এর কাছে যাবেন না যাকে আপনি চেনেন।

৪) 'মেন্টর আমার মতোই হতে হবে' এমন ফাঁদে পা দেবেন না।

৫) মেন্টরের বয়স ৬০ বছরের বেশি হতে হবে এমন কোনো কথা নেই।

৬) ভালো মেন্টরদের সহজে পাওয়া যায় না।

আপনি এখন মুক্ত পথে চলতে প্রস্তুত। এবার গন্তব্যের দিকে দৌড়াতে থাকুন। আর পিছে ফিরে তাকাবেন না। তবে সাবধানে। গতি কমানো যাবে না। ক্রমেই উন্নতি করে যেতে হবে। আপনি এখন এমন এক মুক্ত পথের পথিক যেখানে আপনার গতিরোধ করার মতো কোনো সিগনাল নেই। তাই সাধ্য অনুযায়ী দৌঁড়াতে থাকুন এবং নিজের কাজের দিকে সজাগ দৃষ্টি রাখুন। এই ধাপে আপনাকে প্রতিটি কাজের জন্য দায়ী থাকতে হবে, এ কথা মাথায় রাখবেন।

অধ্যায়

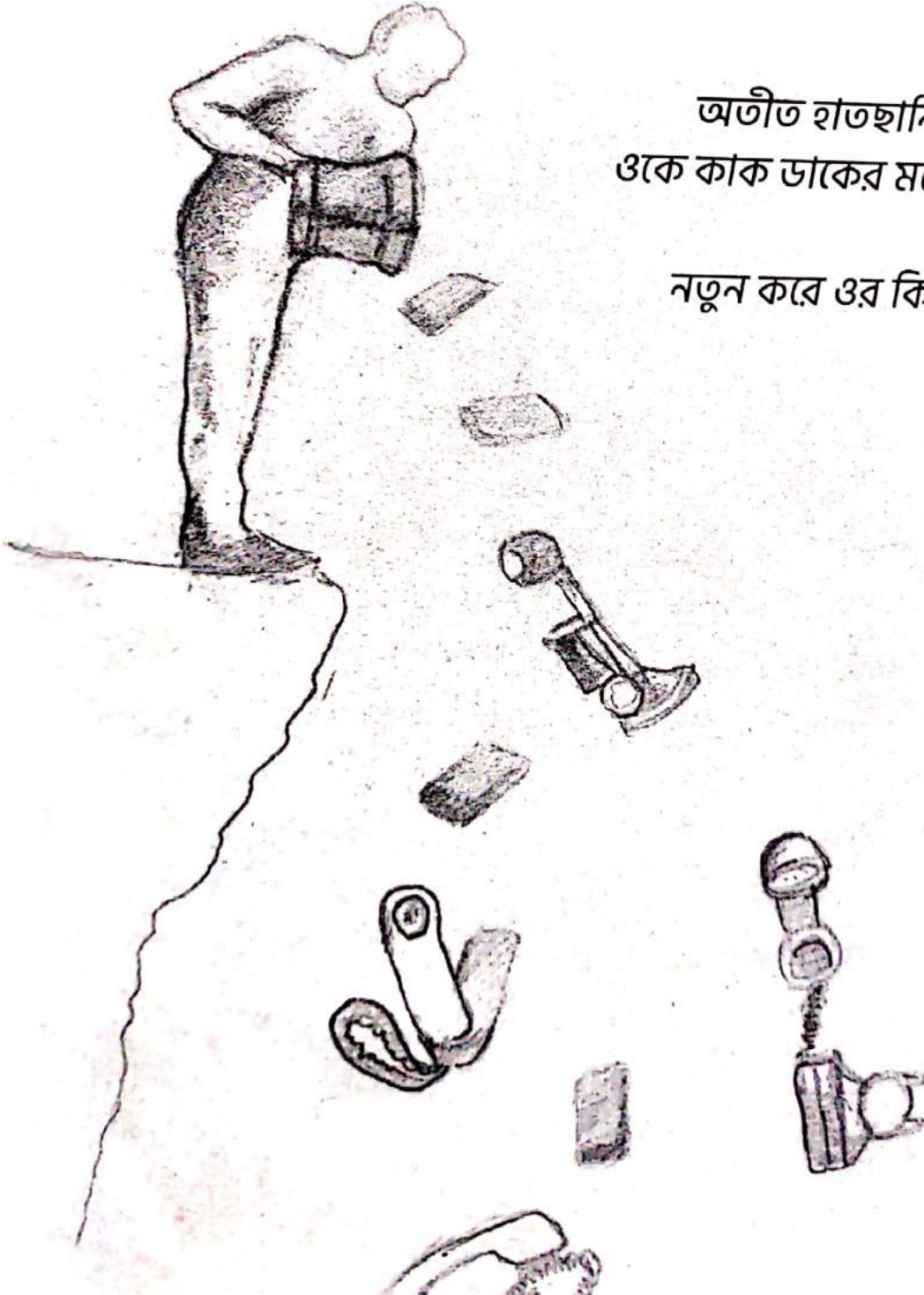
১১

মুক্ত পথ

"

অতীত হাতছানি দিয়ে ডাকলে,
ওকে কাক ডাকের মতো মনে করুন।
বিশ্বাস করুন,
নতুন করে ওর কিছুই বলার নেই।

-অচেনা

"

অতীত থেকে শুরু করে এখনো আমি এমন অনেক পর্ন-আসক্তদের পাচ্ছি যারা নিজেদের আসক্তিকে বিভিন্ন অযুহাত দিয়ে বৈধ প্রমাণ করতে চায়। তারা অযুহাত হিসেবে পেশ করে তাদের পরিবেশ, সমাজ, মিডিয়া, খারাপ বন্ধুদের কিংবা পরিবারের কোনো চরিত্রহীন সদস্যকে যার দ্বারা সে অতীতে যৌন-নির্যাতনের শিকার হয়েছিল, এমন আরও অনেক কিছু। তাদের দাবি সত্য হতে পারে। এমনকি জিনিসগুলো আসলেই মানুষের অন্তরে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। তবে আমি তাদের প্রশ্ন করি, আপনি আর কতদিন নিজের কথা না ভেবে শুধু পুরো দুনিয়ার দোষ দিয়ে যাবেন? আর কতদিন আপনি নিজের সমস্যার জন্য অন্যদের দিকে আঙুল তুলবেন? হ্যাঁ, আমি জানি, আপনি অতি জঘন্য একটি অতীত পার করে এসেছেন, যার কারণে আপনার আজ এই অবস্থা। কিন্তু এই অজুহাতগুলো কি আপনার অবস্থা পরিবর্তন করতে পারবে? উত্তর অবশ্যই 'না'।

এই রচনার প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো আপনার সমস্যাকে ভিন্ন চোখে দেখা, নিজের সমস্যার জন্য নিজেকেই দায়ী করা এবং সমাধানের উপায় খুঁজে বের করা। আলবার্ট শোওয়েটজার বলেন,

> “
> *নিজের সমস্যার জন্য পরিবেশকে দায়ী করবেন না, আপনার দায়িত্ব হচ্ছে সকল পরিবেশে আপন ইচ্ছাশক্তিকে জাগ্রত রাখা।*
> ”

'মুক্ত পথ' ধাপে পদার্পণের অর্থ হচ্ছে, আপনি এখন থেকে নিজের সব কাজের দায়ভার নেবেন। এখানে আপনাকে আর কেউ সাহায্য করবে না। নিজেকেই নিজে সাহায্য করতে হবে। আমার বাবা বলতেন, 'তোমার চোখের পানি কিন্তু তুমি নিজেই মোছো, অন্য কেউ এসে তা মুছে দেয় না'। ব্যর্থতা এমন এক জিনিস যা বিজ্ঞতার সাথে কাটিয়ে উঠতে হয়। অন্যদের এজন্য দোষারোপ করা যাবে না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সঠিক সময়ে, সঠিক জায়গায়, সঠিক কাজটা করতে পারা। তাই এতদিনের সব ভুল, রিল্যাপস্, বাজে মুহূর্ত, অসংগতি, এ ছাড়াও অন্য যা কিছু হয়েছে সবকিছুর দায়ভার নিজের ওপর নিয়ে নিন। কারণ এখন যদি আপনি দায়িত্ব নিতে না শেখেন, তাহলে অতীতের চেয়েও আরও কুৎসিত সময় সামনে আসতে পারে। তখন সঠিক অবস্থানে ফিরে আসাটা বেশ কঠিন হয়ে যাবে।

কিছুদিন আগে আমি আমার ছোট মেয়েটাকে জিজ্ঞাসা করেছিলাম, 'দায়িত্ব কী

জিনিস বলো তো?’ সে কিছুক্ষণ হতোবাক হয়ে এদিক ওদিক তাকাতে থাকল। কোনো উওর না দিয়ে মুখ চেপে হাসতে লাগল। আসলেই, এটা কী? অনেক ছেলেমেয়েরা প্রায়ই আমাকে ইমেইলে জিজ্ঞাসা করে, দায়িত্ব নেওয়া বলতে আসলে কী বোঝায়? অনেকেই এরকম প্রশ্ন শুনে মজা করে। তবে এটি মোটেও মজার বিষয় নয়। অন্তত তারা এ বিষয়টা বোঝার জন্য আগ্রহ প্রকাশ করেছে। দায়িত্ব কী জিনিস তা বোঝার জন্য নিচের প্রশ্নটি নিজেকে করবেন:

এখন থেকে ৫, ১০ বা ১৫ বছর পর আপনি কী হতে চান?

প্রত্যেক সফল ব্যক্তির তরুণ বয়সে জীবনের একটি লক্ষ্য ছিল। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখেই তারা সামনে অগ্রসর হয়েছিল। যারাই তাদের স্বপ্নের মাঝে বাধা হয়ে দাড়িয়েছিল, তাদের জীবন থেকে দূরে সরিয়ে দিয়েছে। কোনো বাধাকেই পাত্তা দেয় না; লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য অবিরাম পরিশ্রম করে যাওয়াই তাদের জীবনের মূলমন্ত্র। সফলতার পথে যেকোনো প্রতিবন্ধকতাই ডিঙ্গিয়ে চলে যায়। নিজের স্বপ্নকে বাস্তবায়ন করতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এ জন্যই তারা জীবনে কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে সক্ষম হয়।

আপনি ভবিষ্যতে কী হতে চান? যদি তা জানা না থাকে তাহলে চুপচাপ বসে পড়ুন এবং নিজেকে প্রশ্ন করুন, আমি এখন থেকে ৫, ১০ বা ১৫ বছর পর কী হতে চাই? যদি আপনি নিজের লক্ষ্য ঠিক করতে পারেন, তাহলে আপনার পরবর্তী কাজ হবে, এ লক্ষ্য বাস্তবায়নের পথে সকল বাধা জীবন থেকে সরিয়ে ফেলা। আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় বাধা হলো—পর্ন-আসক্তি। তাই আপনি যদি নিজের দায়িত্ব কাঁধে তুলে না নেন কিংবা নিজেকে আসক্তির একজন ভিকটিম ভেবে চুপচাপ বসে থাকেন, তাহলে এ যাত্রায় আপনি গন্তব্য খুঁজে পাবেন না।

আরেকটা কথা, ‘নিজেকে আসক্তির ভিকটিম ভাবা’ ব্যাপারটা বেশ মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। আপনাকে আরেকটু বিস্তারিত বলি।

আমার এক ক্লায়েন্ট, যার নাম টিনা। অল্পবয়স্ক একটা বিবাহিত মেয়ে। অতীতে সে তার পরিবারের দুজন সদস্যের দ্বারা যৌন-নিপীড়নের শিকার হয়। এই বেদনাময় স্মৃতি বুকে নিয়ে সে বড় হতে থাকে। নিজের সেক্সুয়ালিটি নিয়ে নানা প্রশ্ন তার মাথায় ঘুরপাক খেতো। ১৪ বছর বয়সে সে প্রথম পর্নোগ্রাফিক ওয়েবসাইট আবিষ্কার

করে। ভেবেছিল বিয়ে করলে সব ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু সে যে বড় ভুল করে ফেলেছে। একা সে কোনোভাবেই এই আসক্তি থেকে বের হতে পারছিল না। অবশেষে সে আমার সাথে যোগাযোগ করার সিদ্ধান্ত নেয়। আমরা একটা থেকে আরেকটা সেশনে বিভিন্ন কৌশল নিয়ে আগাচ্ছিলাম, সেও বেশ ভালো করছিল। বিশেষ করে পর্নোগ্রাফির ক্ষতিকারক দিক নিয়ে সে ভালো জ্ঞান অর্জন করে। একদিন কোথা থেকে যেন একটা ভুল তথ্য পায়। সে জানতে পারে যে আসক্ত ব্যক্তিরা বিকৃত মানসিকতার বা অসুস্থ নয়, তারা এমন এক ইন্ডাস্ট্রির ভিকটিম যে ইন্ডাস্ট্রির কাছে মানবতা বলতে কিছু নেই। এই ধারণা তার মনে গেঁথে যায়। সেও ভাবতে থাকে, 'আমি এই ইন্ডস্ট্রির একজন ভিকটিম এবং একজন ভিকটিম নিষ্পাপ'। এভাবে সে নিজের আসক্তিকে বৈধতা দিতে থাকে। এমন বিশ্বাসের কারণে তার আসক্তি আবার ক্রমেই বাড়তে থাকে। একপর্যায়ে অবস্থা এমন দাঁড়ায় যে, পর্ন দেখার ফলে তার মধ্যে কোনো প্রকার অনুশোচনা কাজ করত না।

এভাবে অনেক আসক্তরাই নিজেদের গল্পে নিষ্পাপ সাজে এবং আসক্তিকে ন্যায্য প্রমাণ করার চেষ্টা করে। কিন্তু এর পরিবর্তে তাদের উচিত ছিল, নিজের কাজের জন্য নিজেকেই দায়ী করা। এখন সে ভিকটিম হোক বা না হোক, তাতে কিছু যায় আসে না। যাত্রার এ পর্যায়ে আপনাকে নিজের দিকেই পরিপূর্ণ মনোযোগ দিতে হবে এবং নিজের আসক্তির জন্য কোনোভাবেই অন্য ব্যক্তি বা মাধ্যমকে দোষারোপ করা যাবে না। সবকিছুর দায়ভার নিজের ওপর নিয়ে সঠিক পথে অগ্রসর হন।

প্রোডাক্টিভিটি অ্যান্ড হাই পারফরমেন্স হিউম্যান অ্যাচিভমেন্ট এ একজন দক্ষ ব্যক্তি- ডেনিস ওয়েটলি বলেছেন,

> “
> *একজন মানুষের জীবনের প্রতিটি সফলতা বা ব্যর্থতার পেছনে রয়েছে তার সিদ্ধান্ত। যদি কেউ বুঝতে পারে যে তার কাজের জন্য সে নিজেই দায়ী, তবে সে নিঃসন্দেহে বিজ্ঞতার পরিচয় বহন করে।*
> ”

যাত্রার এই ধাপ আপনাকে উন্নতির উচ্চ শিখরে নিতে সহায়তা করবে। আরও সহায়তা করবে আপনাকে এমন একজন পরিপক্ব মানুষ হতে, যে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তাই সব বাধা পেরিয়ে সফলতার উচ্চ শিখরে অরোহণ করতে হলে আপনাকে হতে হবে একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি, যে নিজের ভুল স্বীকার

করতে জানে, অন্যদের দোষারোপ না করে তা সমাধানের চেষ্টা করে।

দায়িত্ববোধের মধ্যেই রয়েছে আসল স্বাধীনতার স্বাদ।

দায়িত্ব না নিলে আরামে থাকা যায়। নিজের সুবিধার গণ্ডির মধ্যে থাকা, বর্তমান পরিস্থিতির কাছে হার মানা কিংবা নিজের ব্যর্থতার জন্য অন্যকে দোষারোপ করা বেশ সহজ কাজ। কিন্তু এভাবে তো আপনি কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন না। বরং এমন জীবন আপনার ইচ্ছাশক্তি ছিনিয়ে নেবে। তখন সব স্বপ্ন গুটিয়ে বসে থাকা ছাড়া আপনার আর কোনো উপায় থাকবে না।

তবে আপনি যদি দায়িত্ব নিতে শেখেন, এর ফলাফল সব সময় ভালো পাবেন। যদিও প্রথম দিকটা একটু কষ্টকর হবে, তবে সময় যাওয়ার সাথে সাথে নিজের উন্নতি আপনি নিজেই টের পাবেন। আপনার কার্যক্ষমতা, মানসিক স্বচ্ছতা ও জ্ঞান বৃদ্ধি পাবে; দ্রুত মানসিক বিকাশ হওয়ার মাধ্যমে আপনার জীবনে একটার পর একটা ইতিবাচক পরিবর্তন আসতে থাকবে। একজন বিখ্যাত দার্শনিক ও কবি ফ্রেডরিখ নিৎশে বলেছিলেন,

> “
> *স্বাধীনতা হলো নিজের প্রতি দায়িত্ববান হওয়ার ইচ্ছা।*
> ”

নিজের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনা।

আমার মতে, মানুষের আত্মবিশ্বাসহীনতার মূল কারণ হচ্ছে, তারা নিজেদের ব্যার্থতার দায়ভার তাদের কাঁধে নিতে চায় না, বরং বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই তা অর্পণ করে অন্য কারও ঘাড়ে। এভাবে আত্মবিশ্বাস হারাতে থাকলে আপনার জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও সমস্যা দেখা দেবে। বিভিন্ন মানুষের সাথে সম্পর্কে ভাঙন ঘটবে, সহজে কাজে সফলতা আসবে না, এমনকি কোনো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে মতামতো দিতে গিয়ে আপনি ঠিকভাবে চিন্তা করতে পারবেন না। তা ছাড়া বাস্তবতা হচ্ছে, দায়িত্ববান না হলে জীবনে ঘটিত এ সমস্যাগুলো সমাধান করতে গিয়ে আপনি হিমশিম খেয়ে যাবেন।

স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন করা।

পর্ন ও হস্তমৈথুন আপনার জীবনকে দুর্বিষহ করে তুলেছে। অথচ আপনি কখনোই

চাননি আপনার সুন্দর জীবনটা এমন হোক। তাই এখন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার জন্য প্রয়োজন নিজের প্রবৃত্তির ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করা। নিজের আসক্ত সত্তাকে 'না' বলতে শেখা। আপনি এতদিন ধরে আসক্তি থেকে মুক্ত যে সুন্দর রৌদ্রোজ্জ্বল দিনের স্বপ্ন দেখেছেন, সেই দিনটি আপনি তখনই জীবনে ফিরে পাবেন, যখন থেকে আপনি নিজের কাজের প্রতি দায়িত্ববান হবেন এবং যা সঠিক তা আপনার ভালো না লাগলেও করবেন।

শুধু স্বপ্ন না দেখে তা বাস্তবায়নের চেষ্টা করা।

সঠিক পদক্ষেপ না নেওয়ার ফলে আপনি জীবনে অনেক বিপত্তির শিকার হয়েছেন। কিন্তু আপনি যখন দায়িত্ববান হতে শিখবেন, পরিস্থিতি আপনার নিয়ন্ত্রণে চলে আসবে। আপনি শুধু ভবিষ্যতেই কোনো একদিন কিছু একটা করার স্বপ্ন দেখবেন না, বরং এখন যা করা প্রয়োজন তা শুরু করে দেবেন। দায়িত্ব নেওয়া বা নিজের ভুল স্বীকার করে নেওয়ার অভ্যাস আপনাকে খুব দ্রুত এক উজ্জ্বল ভবিষ্যতের দিকে ধাবিত করবে। সফলতা আপনার জীবনের একটি অংশ হয়ে দাঁড়াবে।

মনে রাখা যে, এখনো ভুল হতে পারে।

কাজের ফলাফল আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, তারপরও আপনাকে দায়িত্বের সাথে কাজ করে যেতে হবে। ভুল হয়ে যেতে পারে, এটা মাথায় রেখেই আপনাকে সামনে অগ্রসর হতে হবে। তা না হলে, একবার ব্যর্থ হলেই আপনি হতাশায় পড়ে হাল ছেড়ে দিতে পারেন। মনে রাখবেন, আমরা মানুষ, কোনো সুপার হিরো নই। কিছু সীমাবদ্ধতা রেখেই আমাদের বানানো হয়েছে। তাই যা আপনার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রয়েছে তাতেই বেশি মনোযোগ দিন। আপনার যা করার সাধ্য নেই তা নিয়ে মাথা ঘামাবেন না।

দৃঢ় দায়িত্ববোধ নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।

শুরু করে ছেড়ে দেবেন না। জীবনের প্রতিটি দিন আপনাকে দায়িত্ববান হতে হবে। আব্রাহাম লিংকন সুন্দর একটি কথা বলেছিলেন,

> “
> *আপনি আজকের দিনের দায়িত্বে ফাঁকি দিলেও নিশ্চয়ই আগামীকাল তা থেকে পরিত্রাণ পাবেন না।*
> ”

আমাদের ভবিষ্যৎ নির্ভর করছে আজ আমরা কী করছি তার ওপর।

সেরা হবার জন্য সর্বোচ্চ চেষ্টা করা।

নিজের কাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করার জন্য আপনাকে সাহসিকতার সাথে জীবনের প্রতিটি চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে হবে। সফলতার শৃঙ্গে আরোহণ করতে নিজের সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। নিজের বেস্ট ভার্সন হবার জন্য যা আয়ত্ত করা প্রয়োজন তা আয়ত্ত করতে হবে। অ্যামেরিকায় দাসপ্রথা রহিত করতে অবিরাম কাজ করে যাওয়া হেনরি ওয়ার্ড বেকার বলেন,

“

অন্যরা আপনার কাছ থেকে যা আশা করে তার চেয়েও বেশি দায়িত্ববান হন। কখনো অযুহাত পেশ করবেন না।

”

ওপরের আলোচনা থেকে আপনি নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন যে, একজন দায়িত্ববান মানুষ হওয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এখন আমি আলোচনা করব ‘কীভাবে’ অংশটা নিয়ে। দায়িত্ববান একজন মানুষ হবার জন্য জীবনের কোন কোন ক্ষেত্রগুলোতে কাজ করতে হবে তা নিয়ে? সমস্যাগুলো সমাধানের মাধ্যমে আপনি সকলের কাছে বিশ্বাসী একজন মানুষে পরিণত হবেন। ফলে নিজের প্রতিও আপনার আত্মবিশ্বাস ফিরে আসবে। আপনি যেকোনো পীড়াদায়ক আসক্তির বিরুদ্ধে যাত্রায় নিজ অবস্থানের ওপর অটল থাকতে সক্ষম হবেন।

সততা ও বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করুন। কথা দিয়ে কথা রাখুন।

আমার বন্ধু নাদির এর জীবন থেকে আমি অনেক গুরুত্বপূর্ণ একটি শিক্ষা পাই। নাদির অনেক বছর ধরে পর্ন-আসক্তিতে ভুগছে। একদিন তার স্ত্রী তাকে পর্ন দেখা অবস্থায় আবিষ্কার করে। সে কান্নায় ভেঙে পড়ে। ভাবে, নাদির বোধহয় আর তাকে ভালোবাসে না। যদিও একসময় সে রাগ নিয়ন্ত্রণে আনে এবং নাদিরকে ক্ষমা করে দেয়, কিন্তু বিশ্বাস আর আগের অবস্থানে থাকে না। এখন তার স্ত্রীর হারানো বিশ্বাস অর্জনের জন্য সে প্রচুর কষ্ট করে যাচ্ছে। কিছুদিন আগে সে আমাকে লিখছিল,

দায়িত্ব ও বিশ্বাস এমনি এমনি অর্জন করা যায় না। কারও বিশ্বাস অর্জন করতে চাইলে তোমাকে এমন কিছু কাজ করতে হবে যাতে সে বুঝতে পারে তুমি ভালো হতে চাচ্ছ। এ ক্ষেত্রে আমি আমার স্ত্রীর বিশ্বাস অর্জন করতে চাই। আমার সাথে যা

হয়েছে এর জন্য আমি তাকে বা অন্য কাউকে দোষারোপ করি না। আমি শুধু তাকে প্রমাণ করতে চাই যে, আমি দায়িত্ববান একজন মানুষে পরিণত হচ্ছি। আমি তার বিশ্বাস অর্জনের যোগ্য।

আপনাকেও এমন হতে হবে। মানুষের বিশ্বাস অর্জন করতে হবে। তাই এখন থেকে ভালো হবার চেষ্টা করুন। দায়িত্ব নিতে শিখুন।

ছোট কাজকে অবহেলা করবেন না।

ভবিষ্যতে কোন বড় কাজ সঠিকভাবে সম্পাদন করতে হলে এখন থেকেই আপনাকে ছোট কাজগুলো গুরুত্বের সাথে করতে হবে। আমার কিছু ক্লায়েন্টকে প্রতিদিন সকালে নিজেদের বিছানা গুছাতে বলায় তারা হতাশ হয়ে যায়। এত ছোট একটা কাজ তাদের কাছে খুব কঠিন মনে হচ্ছে। কারণ, নিজের ঘর গুছিয়ে রাখা যে তাদের একটা দায়িত্ব এটা তাদের শেখানো হয়নি। এমন ছোটখাটো কাজই ভবিষ্যতে বড় দায়িত্ব নিতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। যেমন: খারাপ সাইটে প্রবেশ করে স্ত্রীর সাথে প্রতারণা না করা একটা বড় দায়িত্ব।

কখনো নিজের ভুল অস্বীকার করবেন না।

দাম্ভিকতা আপনার জীবনকে ধ্বংসের মুখে ঠেলে দেবে। তাই কখনো নিজের ভুল বুঝতে পারলে তা অস্বীকার করবেন না। মানুষ আপনাকে ভুল প্রমাণ করার আগেই যদি আপনি নিজ থেকে ভুল স্বীকার করে বলেন, “আমি আর কখনো এমন করব না”। দেখবেন, তারা আপনাকে ঠিকই বুঝতে পারবে। অন্তর থেকে সম্মান দেবে।

অভিযোগ করবেন না।

অভিযোগকারীরা জীবনে সহজে উন্নতি করতে পারে না। আপনি যার তার নামে যেকোনো কিছুতে অভিযোগ করতে পারেন। তাদের অভিশাপ দিতে পারেন। কিন্তু এতে কোনো ফায়দা হাসিল হবে না। প্রকৃত বীরেরা কখনো অভিযোগ করে না। কারণ, তারা জানে এতে সময় আর শ্রমের অপচয় ছাড়া কিছুই হবে না। বরং তারা নিজেরা সমস্যা সমাধানে উদ্যোগী হয়। অভিযোগ করা তো দায়িত্বহীন লোকেদের কাজ। তাই অভিযোগ না করে সমাধান খুঁজুন।

প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করবেন না।

বন্ধুকে ফোন করে যদি বলেন, 'দোস্ত! আমি পাঁচ মিনিটের মধ্যে আসছি', তাহলে আপনার কথা মতো পাঁচ মিনিটের মধ্যেই জায়গায় থাকুন। শুধু শুধু কাউকে এমন মিথ্যা আশ্বাস দেবেন না, যার কোনো মূল্য নেই। আপনি পাঁচ মিনিটের মধ্যে পৌঁছাতে না পারলে তাকে বলুন, আপনার ২০ মিনিট বা ৩০ মিনিট লাগবে। কিন্তু আপনি যেহেতু বলেছেন থাকবেন তাই যে করেই হোক আপনাকে এই প্রতিশ্রুতি রক্ষা করতে হবে। এটা আপনার দায়িত্ব। ট্রাফিক সিস্টেম এর দোহাই দিয়ে লাভ নেই। যদি আপনার মনে হয় যে দেরি হবে, তাহলে তাকে ফোন করে জানাতে ভুলবেন না। ফোনে না পেলে মেসেজ করুন। যেভাবেই পারেন, জানান। ঢালাওভাবে একটা প্রতিশ্রুতি দিয়ে দিলেই হবে না। তা রক্ষা করুন। দায়িত্ববান হন। কারণ, দায়িত্ববান লোকেরা কখনো প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করে না।

সমালোচনার মুখে পড়লে ঘাবড়াবেন না।

জীবনে কখনো কখনো আপনি সমালোচনার সম্মুখীন হতে পারেন। এতে ঘাবড়ানোর কিছু নেই। আপনি চাইলে বিষয়টিতে গুরুত্ব দিতে পারেন, আবার হালকাভাবেও দেখতে পারেন। গুরুত্ব দেওয়া বলতে নিজের ভুলগুলো বুঝতে পারা এবং তা ভবিষ্যতে শুধরে নেওয়া। আর হালকাভাবে নেওয়া বলতে সমালোচনার মুখে রাগে ফেটে না পড়া। উভয়ক্ষেত্রেই ব্যাপারটি ইতিবাচক দিকে নিয়ে যাওয়া সম্ভব। আপনি যদি মানুষের সমালোচনার মুখে সঠিক প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারেন, তাহলে ভবিষ্যতে বড় কোনো কাজ পরিচালনা করা আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে। আপনি একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি হতে পারবেন।

অন্যদের অপেক্ষায় থাকবেন না।

অপেক্ষা না করে শুরু করে দিন।

আমি ছাত্রদের পরামর্শদাতা হিসেবে কাজ করি। মাঝে মাঝে তাদের মাঠ পরিষ্কার করতে বলি। এ ক্ষেত্রে সাধারণত তাদের একটাই প্রতিক্রিয়া থাকে, 'এটা আমি ফেলিনি'। অথচ আমি কিন্তু তাদের জিজ্ঞাসা করিনি, 'এই ময়লা কে ফেলেছে?', আমি শুধু তাদের পরিষ্কার করার নির্দশ দিয়েছি। এভাবে বেশির ভাগ সময়ই তারা ময়লা পরিষ্কার করার ব্যাপারটা এড়িয়ে যেতে চায়। কারণ, তারা এ কাজটাকে

নিজের দায়িত্ব মনে করে না। কিন্তু একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি এ ক্ষেত্রে অন্যদের জন্য অপেক্ষা করবে না। মাঠে আবর্জনা দেখলে সে নিজেই তা সঠিক স্থানে নিয়ে ফেলবে। তাই নিজ থেকে কিছু পরিবর্তন করা শুরু করুন, যাতে আপনার বন্ধুরা আপনাকে দেখে শিখে। শুধু নিজের সমস্যা হলেই সমাধান করতে হবে, এমন মানসিকতা থেকে যেন তারা বেরিয়ে আসে। মনে রাখবেন, আপনি শুধু নিজ কাজের জন্যই দায়ী থাকবেন না, আপনার পারিপার্শ্বিক অবস্থার দায়ভারও আপনাকে নিতে হবে।

মুক্ত পথ সাধারণত অন্যান্য পথের চেয়েও দীর্ঘ হয়। এ পথে চলাও যায় দ্রুত। তাই ড্রাইভাররা এমন পথ পেলে সতর্কতার কথা ভুলে গিয়ে পাগলের মতো স্পিড বাড়াতে থাকে। কিন্তু আপনাকে অসতর্ক হলে চলবে না। এই অধ্যায়ের কৌশলগুলো এ জন্যই আপনাকে শেখানো হয়েছে, যাতে সামনের দীর্ঘ ও দ্রুতগামী পথে আপনি সতর্কতার সাথে অগ্রসর হতে পারেন। যদি কোন ভুল হয়ে যায় তার দায় স্বীকার করে নিজেকে শুধরে নিতে পারেন। দায়িত্বশীল হোন। তা ছাড়া আপনি যখন এমন একজন দায়িত্ববান মানুষ হবেন যার ওপর অন্যরা নির্ভর করতে পারে, তখন আপনি সঠিক পন্থায় সামনে অগ্রসর হতে পারবেন। ফলে গতি দ্রুত হলেও দূর্ঘটনা হবার আশঙ্কা অনেক কমে যাবে।

মনে রাখার মতো কিছু কথা

অতীত থেকে শুরু করে এখনো আমি এমন অনেক পর্ন-আসক্তদের পেয়েছি, যারা নিজেদের আসক্তিকে বিভিন্ন অজুহাত দিয়ে ন্যায্য প্রমাণ করতে চায়। তারা অজুহাত হিসেবে পেশ করে তাদের পরিবেশ, সমাজ, মিডিয়া, খারাপ বন্ধুদের কিংবা পরিবারের কোনো চরিত্রহীন সদস্যকে যার দ্বারা সে অতীতে যৌন-নির্যাতনের শিকার হয়েছিল, এমন আরও অনেক কিছু।

আর কতদিন আপনি নিজের সমস্যার জন্য অন্যদের দিকে আঙুল তুলবেন?

ব্যর্থতা এমন এক জিনিস যা বিজ্ঞতার সাথে মোকাবেলা করতে হয়। এর জন্য অন্যদের দোষারোপ করা যাবে না।

'তোমার কান্না কিন্তু তুমি নিজেই মোছো, অন্য কেউ এসে তা মুছে দেয় না'
—আমার বাবা

এখন যদি দায়িত্ব নিতে না শেখেন, তাহলে অতীতের চেয়ে আরও কুৎসিত সময় সামনে আসতে পারে। তখন সঠিক অবস্থানে ফিরে আসাটা বেশ কঠিন হয়ে যাবে।

আপনি ভবিষ্যতে কী হতে চান? যদি তা জানা না থাকে তাহলে চুপচাপ বসে পড়ুন এবং নিজেকে প্রশ্ন করুন, আমি এখন থেকে ৫, ১০ বা ১৫ বছর পর কী হতে চাই?

আপনি যদি নিজের দায়িত্ব কাঁধে তুলে না নেন কিংবা নিজেকে আসক্তির একজন ভিকটিম ভেবে চুপচাপ বসে থাকেন, তাহলে আপনি এ যাত্রায় গন্তব্য খুঁজে পাবেন না।

“
নিজের সমস্যার জন্য পরিবেশকে দায়ী করবেন না, আপনার দায়িত্ব হচ্ছে যেকোনো পরিবেশে নিজের ইচ্ছাশক্তি জাগ্রত করা।
”
-আলবার্ট শোয়েটজার

দায়িত্ববোধ অর্জনের মাধ্যমে জীবনে কেমন পরিবর্তন আসতে পারে? এ নিয়ে ৭টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:

১) দায়িত্ববোধের মধ্যেই রয়েছে আসল স্বাধীনতার স্বাদ। আপনি যদি দায়িত্ব নিতে শেখেন, এর ফলাফল সব সময় ভালো পাবেন। যদিও প্রথম দিকটা একটু কষ্টকর হবে, তবে সময় যাওয়ার সাথে সাথে নিজের উন্নতি আপনি নিজেই টের পাবেন। আপনার কার্যক্ষমতা, মানসিক স্বচ্ছতা ও জ্ঞান বৃদ্ধি পাবে। দ্রুত মানসিক বিকাশ হওয়ার মাধ্যমে আপনার জীবনে একটার পর একটা ইতিবাচক পরিবর্তন আসতে থাকবে।

২) নিজের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনার চেয়ে ভালো আর কি হতে পারে।

৩) স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন করা। আপনি এতদিন ধরে যেই সুন্দর

রৌদ্রোজ্জ্বল দিনের স্বপ্ন দেখেছেন, সেই দিনটি আপনি আর কয়েকটি পদক্ষেপ পরই উপভোগ করতে পারবেন। কিন্তু এর জন্য আপনাকে নিজের কাজের প্রতি দায়িত্ববান হতে হবে এবং দায়িত্ববোধের অভাব জীবনে কতটা ক্ষতি সাধন করতে পারে তা নিয়ে সচেতন থাকতে হবে। এটাই আসক্তি থেকে মুক্তির চাবিকাঠি।

৪) শুধু স্বপ্ন না দেখে তা বাস্তবায়নের চেষ্টা করা। পর্নোগ্রাফি আপনার জীবনকে এমন এক কল্পনার জগতে বন্দী করে রাখে যার অস্তিত্ব এই দুনিয়ায় নেই। কিন্তু আপনি যদি একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি হন, তাহলে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত নেওয়া আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে, যা আপনাকে আসক্তির বিরুদ্ধে জয় লাভ করতেও সাহায্য করবে।

৫) মনে রাখা প্রয়োজন যে, এখনো ভুল হতে পারে। জীবনে উত্থান-পতন থাকবে। এটা কখনো স্থিতিশীল বা একই দিকে অগ্রসরমান না। তাই আপনাকে জীবনের প্রতিটি কাজ দায়িত্বের সাথে করে যেতে হবে, যদিও কাজের ফলাফল আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না।

৬) দৃঢ় দায়িত্ববোধ। একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি কোনো কাজে ধারাবাহিকতা ধরে রাখতে পারে। কিন্তু একজন আসক্ত ব্যক্তি কী বলে তার কোন ঠিক নেই, সে নিজেকেই নিজে বিশ্বাস করে না। তাই জীবনের প্রতিটি দিনই একজন দায়িত্ববান মানুষ হিসেবে বাঁচার চেষ্টা করুন।

৭) সেরা হবার জন্য নিজের সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। নিজের কাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করার জন্য আপনাকে সাহসিকতার সাথে জীবনের প্রতিটি চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে হবে। নিজের বেস্ট ভার্সন হবার জন্য যা আয়ত্ত করা প্রয়োজন তা আয়ত্ত করতে হবে।

"

অন্যরা আপনার কাছ থেকে যা আশা করে তার চেয়েও বেশি দায়িত্ববান হন। কখনো অজুহাত পেশ করবেন না।

"

-হেনরি ওয়ার্ড বেকার

জীবনে একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি হওয়ার জন্য ৭টি ক্ষেত্রে উন্নতি করতে হবে:

১) সততা ও বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করুন। কথা দিয়ে কথা রাখুন। তবেই আপনি জীবনে একজন দায়িত্ববান মানুষ হতে পারবেন।

২) ছোট কাজকে অবহেলা করবেন না। আপনি যদি ছোট কোনো কাজের কথা শুনেই ঘাবড়ে যান, তাহলে বড় কাজের ক্ষেত্রে আপনার অবস্থা কী হবে?

৩) কখনো নিজের ভুল অস্বীকার করবেন না। নির্ভীকভাবে বলুন, 'আমি ভুল করেছি' এবং আরও সাহসীকতার সাথে একই ভুল ভবিষ্যতে পুনরায় না করার সিদ্ধান্ত নিন।

৪) অভিযোগ করবেন না। প্রকৃত বীরেরা কখনো অভিযোগ করে না। তারা জানে কীভাবে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে হয়। জীবনে আসা যেকোনো বাধা তারা অতিক্রম করে সামনে এগিয়ে যায়। তাই একজন প্রকৃত বীর হবার চেষ্টা করুন, অভিযোগ করে লাভ নেই।

৫) প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করবেন না। এটা একটা ভদ্রতাও বটে। কাউকে কথা দিয়ে তা রাখতে পারার মধ্যেই রয়েছে দায়িত্ববোধের পরিচয়। কারণ, দায়িত্ববান লোকেরা কখনো প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করে না। এই ব্যাপারটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। একে খাটো করে দেখবেন না।

৬) সমালোচনার মুখে পড়লে ঘাবড়াবেন না। আপনি চাইলে বিষয়টিতে গুরুত্ব দিতে পারেন, আবার হালকাভাবেও দেখতে পারেন। গুরুত্ব দেওয়া

বলতে নিজের ভুলগুলো বুঝতে পারা এবং তা ভবিষ্যতে শুধরে নেওয়া। আর হালকাভাবে নেওয়া বলতে সমালোচনার মুখে রাগে ফেটে না পড়া। উভয়ক্ষেত্রেই ব্যাপারটা ইতিবাচক দিকে নিয়ে যাওয়া সম্ভব।

৭) অন্যদের অপেক্ষায় থাকবেন না। নিজ থেকেই সবার আগে শুরু করে দিন।

নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য এই স্টেশনেই আপনার আসার কথা। আমি জানি, সংকটপূর্ণ এই পথ পেরিয়ে এ পর্যায়ে আসতে আপনাকে অনেক কষ্ট করতে হয়েছে। যারা জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার ক্ষেত্রে সিরিয়াস তাদের দারাই এটা সম্ভব। এখানে আসতে হলে দায়িত্ববান হতে হবে। হয়তো মুক্তির জন্য প্রচুর পরিশ্রম করা হচ্ছে। কিন্তু এ গুণ না থাকার কারণে অনেকেই সম্ভাবনায় পরিপূর্ণ এই স্টেশন পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে না। তাই এই কৌশলগুলো ভালোভাবে রপ্ত করুন। ব্যর্থ হলে ভেঙে পড়বেন না। মেরুদণ্ড সোজা করে দাঁড়ান। যতটুকু আগাতে পেরেছিলেন সেখান থেকেই আবার শুধু করুন। ব্যর্থতা থেকে শিক্ষা নেওয়ার মাধ্যমেই আপনি জয়ী হতে পারবেন।

আপনার এতদিনের কষ্টের ফল আপনি অবশ্যই উপভোগ করবেন। তাই গন্তব্যে পৌঁছানোর লক্ষ্যে নিজের সর্বোচ্চ চেষ্টা চালিয়ে যান। আপনি জয়ী হবেন। আর জয়ের যে স্বাদ তা ভাষায় প্রকাশ করার মতো নয়।

অধ্যায়

১২

গন্তব্য

"

দেয়ালে পিঠ ঠেকে যাওয়ার পরও
ফিরে আসার মাঝেই আসল মহিমা।

-ভিন্স লোবার্ডি জুনিয়র

"

আপনাকে অভিনন্দন... আপনি পেরেছেন।

ওপরের শব্দগুলো আমি সাধারণত এমন পর্ন-আসক্তদের বলি যারা আট মাস থেকে এক বছর সংযত থাকতে পেরেছে। একইসাথে তাদের সাবধান করি এই বলে যে, 'আপনি কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছে গেছেন, এতে কোনো সন্দেহ নেই। তবে যে নতুন জীবনধারায় আপনি নিজেকে খাপ খাইয়েছেন তা বজায় রাখতে হবে, তা না হলে আপনি আবার পেছনে পড়ে যাবেন। ফলে পুরো যাত্রার পুনরাবৃত্তি ঘটাতে হবে।'

গন্তব্যে পৌঁছানোর মানেই হচ্ছে এতদিন ধরে আপনি যা অনুসরণ করে আসছিলেন তা বজায় রাখতে হবে। এর মানে কিন্তু এই না যে, এখন যেমন খুশি তেমন চলতে পারবেন বা গা ছেড়ে দিয়ে বসে থাকবেন। বরং, পূর্বে অনুসৃত প্রতিটি পদক্ষেপের পুনরাবৃত্তি করে যেতে হবে। তাহলেই আপনি পর্ন ও হস্তমৈথুনের দ্বারা সৃষ্ট ক্ষত সারিয়ে তুলতে পারবেন। প্রকৃত স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করবেন।

মনে রাখবেন, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শেষ হওয়া মানেই আরেকটি নতুন যাত্রার সূচনা করা। যে যাত্রায় আপনি স্বাধীন। আপনার অন্তর পরিশুদ্ধ এবং মন প্রশান্তিতে পরিপূর্ণ।

আমি আপনাকে অভিনন্দন জানাচ্ছি, কারণ, এ যাত্রায় এমন এমন সময় এসেছিল যখন পর্ন দেখার জন্য আপনার ভেতরটা জ্বলেপুড়ে ছারখার হয়ে যাচ্ছিল, কিন্তু আপনি হাল ছেড়ে দেননি। ধৈর্যধারণ করে গিয়েছিলেন। দীর্ঘ এ যাত্রায় অবশেষে আপনি নিরাপদে অবতরণ করেছেন। হয়তো পূর্বের কিছু ক্ষত এখনো শুকায়নি। কাটা দাগগুলো এখনো রয়ে গেছে। কিন্তু আপনি এখনো বেঁচে আছেন, মুখে একরাশ হাসি নিয়ে মুক্ত বাতাস উপভোগ করছেন। নিজের সফলতায় আজ আপনি গর্বিত। এখন আপনাকে এ সফলতা ধরে রাখতে হবে। আত্ম-উন্নয়নে সচেষ্ট অন্তর ও দৃঢ়প্রত্যয় নিয়ে সামনে এগিয়ে যেতে হবে। জয়কে অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। তাই এখন থেকে আর দিন, মাস বা বছরের অর্জনগুলো হিসাব করা লাগবে না। কারণ, জয় আপনার নিত্যদিনের সঙ্গী। জীবনে এখন আপনি স্বপ্নে দেখা উজ্জ্বল ভবিষ্যতের চেয়েও বেশি কিছু পাবেন, যা আপনার দেখা স্বপ্নের চেয়েও সুন্দর। তাই পরিশুদ্ধ হওয়ার এ যাত্রা কখনো থামিয়ে দেবেন না। আরও ভালো হওয়ার চেষ্টা

করুন। নতুন কিছু জানুন, নিজের আত্মার খোরাক জোগান। কারণ, ভালোর শেষ নেই। আর ভালো হওয়ার চেষ্টা করার মাঝেই আছে প্রশান্তি।

আপনার কাঙ্ক্ষিত স্টেশনে আপনি পৌঁছে গেছেন। এখন আপনার জীবনে এমন কিছু টিপস্ এর প্রতিফলন ঘটাতে হবে যা আপনাকে বাকি জীবন পর্নের নোংরা জগৎ থেকে নিরাপদ রাখবে।

তাহলে আসুন, জেনে নিই এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ টিপস্, যা আপনার অর্জিত স্বাধীনতা রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

রাত ঘুমানোর জন্য

শেষ রাতে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনার দ্বারা অন্তর প্রশান্ত হয়। এর চেয়ে উত্তম কাজ আর নেই। তাই হয় প্রার্থনা করুন, নয়ত ঘুমিয়ে পড়ুন। কারণ, গভীর রাতে মাথায় যত সব আজেবাজে চিন্তা ঘুরপাক খায়। আর অবশ্যই আগের মতো ইন্টারনেট সংযুক্ত ডিভাইস নিয়ে ঘুমাতে যাবেন না। সোজা খাটে গিয়ে শুয়ে পড়ুন। ঢিলেঢালা পোশাক পরে ঘুমান।

যারা এখনো আরোগ্য লাভের যাত্রা শুরু করেনি তাদের অনুপ্রেরণা দিন।

গত পাঁচ বছরে আমি কিছু অসাধারণ মানুষদের দেখেছি, যারা বিভিন্ন বই বা ভিডিওর মাধ্যমে কোনো লজ্জা ছাড়াই নিজেদের গল্প জনসাধারণের কাছে তুলে ধরেছে। তারা একসময় অত্যাধিক মাত্রায় আসক্ত ছিল। কিন্তু এখন তারা স্বাধীন। তারা আসক্তির বিরুদ্ধে মুক্তির লড়াইয়ে জয় লাভ করেছে। তাদের গল্প বিশ্বজুড়ে অনেক মানুষকে অনুপ্রাণিত করছে। এতে তারা নিজেরাও উপকৃত হচ্ছে। সঠিক পথের ওপর অটল থাকার অনুপ্রেরণা পাচ্ছে। আরও অসংখ্য মানুষকে সাহায্য করার দৃঢ়প্রত্যয় নিয়ে সামনে এগিয়ে যাচ্ছে। সমাজের মানুষকে সচেতন করা, তাদের ভালো কাজে অনুপ্রেরণা দেওয়া, এর চেয়ে অসাধারণ আর কী হতে পারে। তাই নিজের অতীত নিয়ে লজ্জায় থাকবেন না। আপনার অতীত যদি সচেতনতা সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখতে পারে, মানুষের অন্তরে ভালো হওয়ার আশা জাগাতে পারে, তাহলে তা শেয়ার করুন।[১]

---

[১] নিজের পরিচয় গোপন রেখে শেয়ার করা উত্তম—অনুবাদক

মনে রাখবেন: আপনি কঠোর পরিশ্রম করে এ পর্যায়ে এসেছেন।

এ কথাটা যে করেই হোক নিজেকে মনে করাতে হবে। দরকার হলে প্রিন্ট করে রাখুন, এমন কোথাও লাগিয়ে রাখুন যেখানে আপনার চোখ পড়ে। যেন আপনার মনে পড়ে যে, আপনি কত দুর্গম ও কষ্টসাধ্য পথ পাড়ি দিয়ে এ পর্যায়ে এসেছেন, সংযমতা অর্জন করেছেন। মনের এই অবস্থা সত্যিই প্রশান্তিকর। একে যত্ন করে রাখতে হবে। কোনোভাবেই এই সুস্থ অন্তরকে কলুষিত করা যাবে না। একটা কথা মাথায় রাখবেন, শত বাধাবিপত্তি পেরিয়ে পর্নের শৃঙ্খল ভেঙে আপনি স্বাধীনতা অর্জন করেছেন, তাই এ স্বাধীনতা ধরে রাখার জন্য আপনাকে এ পথের ওপর অটল থাকতে হবে। মহাত্মা গান্ধি বলেছেন,

“

আমরা কী করছি এবং আমরা কী করতে সক্ষম, এটা বোঝার মাঝেই পৃথিবীর বেশির ভাগ সমস্যার সমাধান নিহিত।

”

আমি আপনাকে সারা বিশ্বের সমস্যা সমাধান করতে বলতে বলছি না। আমি শুধু আপনাকে এতটুকুই মনে করাতে চাচ্ছি যে, আপনি এতদিন কী করে আসছেন এবং ভবিষ্যতে আপনি কতটুকু করতে সক্ষম। বিশ্বাস করুন, আপনি এখনো নিজেকে বিস্মিত করে দেওয়ার মতো কাজ করতে পারবেন।

অজুহাতের চেয়ারে হেলান দেবেন না।

আমার ছেলেটা সাধারণত সব কথাই শুনে। কিছু এনে দিতে বললে এনে দেয়। আমার কাজে সহায়তা করে। কিন্তু আমার বাসায় একটি হেলান চেয়ার আছে, সেখানে বসলেই সে আর কথা শুনতে চায় না। তার মধ্যে অলসতা ভর করে। কিছু বললেই বলে, আমি মাত্র বসলাম! হাবিবাকে (তার বোন) বলো না?

নিজেকে কখনো অজুহাতের কাছে সমর্পণ করবেন না। যেমনটা আমার বাসায় হেলান চেয়ারের ক্ষেত্রে হচ্ছে, এটা নিজেই একটা অজুহাতের কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। তাই আমি ভাবছি চেয়ারটা বাসা থেকে সরিয়ে নেব। কারণ, এ চেয়ার আমাদের পান্ডার চেয়েও অলস বানিয়ে ফেলছে। তাই আমি আমার স্ত্রীর কাছ থেকে শিখছি, কীভাবে কোনো অজুহাত ছাড়া চট চট করে কাজ সেরে ফেলা যায়? মাঝে মাঝে এমন হয় যে, আমি টিভিতে খুব গুরুত্বপূর্ণ কিছু একটা দেখছি, এমন সময় সে

আমাকে গাড়ি থেকে কিছু আনতে বললে আমি তাকে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে বলি। কিন্তু আমার স্ত্রী আমার জন্য অপেক্ষা করে না। সে চুপচাপ গিয়ে কাজ সেরে নেয়।

অজুহাত আমাদের অলস বানিয়ে ফেলে। কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর পথে এটি একটি বাধা। তাই যেকোনো কাজের ক্ষেত্রে অজুহাত বর্জন করুন।

নতুন একটি যাত্রা শুরু করুন।

আপনি জীবনের অনেক গুরত্বপূর্ণ একটি মিশন শেষ করেছেন। অনেকদিন ধরে পর্ন এবং এর দ্বারা সৃষ্ট অনুশোচনা থেকে আপনি মুক্ত আছেন।

আপনাকে এই স্টেশনেই বসে থাকতে হবে এমন কোনো কথা নেই। আরও বড় স্বপ্ন দেখুন। জন ম্যাক্সওয়েল তার অসাধারণ দুটি বই Put Your Dreams to the Test এবং No Limits এ বলেছেন,

“

স্বপ্ন বিনামূল্যে দেখা যায়, কিন্তু যাত্রা বিনামূল্যে করা যায় না।

”

এরপর তিনি বলেন,

“

স্বপ্ন বাস্তবায়ন করতে গিয়ে অনেকে মাঝপথে থেমে যায়, এর কারণ এই না যে, স্বপ্নটা দেখার মতো ছিল না; বরং তারা এ স্বপ্ন বাস্তবে রূপান্তর করার জন্য কোনো মূল্য দিতে রাজি নন।

”

এখানে মূল্য বলতে পরিশ্রম, শৃঙ্খলা, ধারাবাহিকতা ও প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়ার মতো ব্যাপারগুলো বোঝানো হয়েছে, যার চূড়ান্ত ফলাফল হচ্ছে সফলতা, আত্মতৃপ্তি ও প্রশান্তি। আত্ম-উন্নয়নের পথে আপনি যতদূর যাত্রা করবেন আপনি তত বেশি পরিপক্ক হবেন। এমনকি অতীতের সেই অন্ধকার জগৎ আপনাকে আর হাতছানি দিয়ে ডাকবে না।

বাস্তবতার জগতে বসবাস করুন।

পর্নোগ্রাফি আপনাকে এমন এক জগতের বাসিন্দা করেছিল, যে জগতের অস্তিত্ব বাস্তবে নেই। কৃত্রিমতায় পরিপূর্ণ এ ইন্ডাস্ট্রির প্রতিষ্ঠাতা হলো কিছু মানবতাহীন দালাল। যারা রূপ-যৌবন পুঁজি করে ব্যবসা করে। মানুষকে আসক্তির জালে বন্দী করে বছরের পর বছর হাতিয়ে নিচ্ছে বিলিয়ন বিলিয়ন ডলার। এ জগৎ থেকে সারা জীবনের জন্য মুক্তি পেতে হলে আপনাকে বাস্তবতায় ফিরে আসতে হবে। মেনে নিতে হবে প্রকৃত সত্যকে। একবার ভেবে দেখুন, পর্নে দেখানো পারফেক্ট ফিগারের মেয়েরা আপনার জীবনসঙ্গী হবে না কিংবা সিক্স প্যাকওয়ালা কোনো দানবের প্রেমে আপনি পড়বেন না। তাই দিনেদুপুরে স্বপ্ন দেখা বাদ দিন। পর্নে দেখা অভিনেতা, অভিনেত্রীদের কথা ভুলে যান। তাদের দেহ কৃত্রিমতায় পরিপূর্ণ, বাস্তব জীবনে তারা মোটেও পর্নের মতো নয়। তারা শুধু দুটো কারণে অভিনয় করে যাচ্ছে, প্রডিউসারদের সন্তুষ্ট করতে এবং আপনার পকেট খালি করতে।

আপনার চরিত্র সুন্দর করুন।

১৮৯৬ সালে বুকার টি. ওয়াশিংটন অনেক অনুপ্রেরণাদায়ক একটি ভাষণ দিয়েছিলেন। তার একটি কথা আমার অন্তরকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করেছিল। তিনি বলেছিলেন,

> *চরিত্র মানুষকে 'মানুষ' করে তোলে। পরিস্থিতি নয়।*

সত্যিই তো তা-ই! আপনার চরিত্রই আপনাকে গড়ে তোলে। মানুষের সামনে ছোট বা বড় করে। তাই নিজের চরিত্রের প্রতি যত্নবান হন। প্রয়োজনীয় জ্ঞান দ্বারা এর পরিচর্যা করুন। এমন কিছু শিখুন যা দ্বারা আপনি উপকৃত হবেন এবং অন্যদেরও উপকার করতে পারবেন। আমাদের সবাইকে একদিন না-একদিন মৃত্যুবরণ করতে হবে। কিন্তু চরিত্র ভালো না হলে আমাদের মূল্যবোধ ও বিশ্বাসের মৃত্যু ঘটবে বার বার। আচ্ছা ভেবে দেখুন তো, এই আসক্তি, অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণ কতবার আপনার আত্মার মৃত্যু ঘটিয়েছে?

একজন স্কলারের খুব সুন্দর একটি উক্তি মনে পড়ল। তিনি বলেছিলেন:

> *তোমার চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করো, কারণ তা কথায় পরিণত হবে।*
> *তোমার কথা নিয়ন্ত্রণ করো, কারণ তা কাজে পরিণত হবে।*
> *তোমার কাজ নিয়ন্ত্রণ করো, কারণ তা অভ্যাসে পরিণত হবে।*
> *তোমার অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করো, কারণ তা চরিত্রে পরিণত হবে।আর*
> *তোমার চরিত্র তোমার ভবিষ্যৎ নির্ধারণ করবে।*

তাই জীবনকে নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য প্রতিদিন নিজের চরিত্রের ওপর কাজ করে যান।

খারাপকে ভালোতে পরিণত করুন।

গন্তব্যে পৌঁছানোর পরও কিছু জিনিসের সাথে খাপ খাওয়াতে গিয়ে আপনি ব্যর্থ হতে পারেন কিংবা অতৃপ্তির ঢেকুর তুলতে পারেন। তাই সফলতার সাথে এ ধরনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে হলে খারাপকে ভালোতে পরিণত করা শিখতে হবে। মন মেজাজ খারাপ থাকলে একা বসে না থেকে পরিবারের সদস্যদের সাথে হাসিমুখে কথা বলতে হবে; পর্ন দেখার কথা মাথায় আসছে, এমন সময় চিন্তা অন্য দিকে গড়ানোর আগেই কাউকে ফোন করে সুখ-দুঃখের গল্প শুরু করে দিতে হবে। এভাবে সব খারাপ মুহূর্তকেই ভালো দিকে পরিবর্তন করা সম্ভব। টমাস পেইন বলেন,

> *আমার তাকেই ভালো লাগে, যে কষ্টের মুহূর্তেও মুখে হাসি রাখতে পারে, দুর্দশার মধ্যেও মনোবল নিয়ে ঘুরে দাঁড়ায় এবং কাজে সাহসিকতার পরিচয় দেয়।*

চরম দুর্ভোগের মধ্যেও ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার মধ্যেই রয়েছে প্রকৃত সফলতা। এতে আত্মবিশ্বাস, মনোবল ও সাহস বৃদ্ধি পায়, যা ভবিষ্যতে আসক্তি মোকাবেলা করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে শক্তিশালী হাতিয়ার হিসেবে কাজ করে। অন্যদিকে নেতিবাচক চিন্তার কাছে হার মানার ফলে অন্তর মরে যেতে থাকে। এই মরা অন্তর আসক্তির স্থায়ী বাসস্থানে পরিণত হয়।

মরণপ্রাণ চেষ্টা করুন।

যা অর্জন করেছেন তা ছেড়ে দেবেন না। এখনই সময় আরও বেশি পরিশ্রম করার, যাতে অর্জিত সফলতা টিকিয়ে রাখা যায়। এমন সময় আসবে যখন এই অর্জন ধরে রাখা কষ্টকর হয়ে যাবে। তখন ধৈর্যের সাথে তা মোকাবেলা করতে হবে। আচ্ছা, ধৈর্য বলতে আমরা কী বুঝি? আমাদের স্বাভাবিক সহনীয় ক্ষমতার চেয়ে একটু বেশি সময় টিকে থাকা। খারাপে জড়ানোর মতো পরিস্থিতি থাকার পরও তা থেকে বিরত থাকা। ঠিক না? কঠিন চ্যালেঞ্জের মুখে টিকে থাকা নিয়ে রবার্ট ডাব্লিউ সার্ভিস নামক একজন জনপ্রিয় কানাডিয়ান লেখক খুব সুন্দর কিছু কথা বলেছেন:

“

শুধু আরেকটি বার চেষ্টা করো। করণ, ছেড়ে দিলে মরে যাওয়া সহজ,
কিন্তু বেঁচে থাকার চেষ্টাটাই কঠিন।

”

আপনি নিশ্চয়ই চান না আবার আগের অবস্থায় ফেরত যেতে। তাই এ সুস্থ অবস্থা ধরে রাখাতে পরিশ্রমের কোনো বিকল্প নেই। কষ্ট করে যান; এই কষ্টের মধ্যেই আপনি আনন্দ খুঁজে পাবেন। তা ছাড়া কঠিন সময় সারা জীবনের জন্য স্থায়ী হয় না। খারাপ সময়ের পরই ভালো সময় আসে। দুই বছর আগে উইনস্টোন চার্চিল এর একটি উক্তি পড়েছিলাম। তিনি বলেছিলেন,

“

আপনি যদি নরকের মধ্যেও থাকেন, এগিয়ে যান। [২]

”

শত কষ্টের মুহূর্তেও ধৈর্যধারণ করলে দিন শেষে আপনি স্বস্তি পাবেন। এই আনন্দ অসাধারণ। এই অনুভূতি অবর্ণনীয়।

একটি কবিতার কিছু লাইন আপনাকে উৎসর্গ করছি। কবিতার কথাগুলো ফ্রেইমে বাঁধিয়ে রাখার মতো।

কঠিন সময় আসার কথা, তা ঠিকই একদিন আসবে,

সব পথই তির্যক মনে হবে, তুমি কষ্টের সাগরে ভাসবে,

---

[২] কারণ, আপনাকে নরক থেকে বের হতে হবে—অনুবাদক

পুঁজি যখন কম, কিন্তু ঋণ হয়ে যায় বেশি,

তুমি পাবে লজ্জা, তখন আসবে না হাসি,

যখন ক্লান্তি ভর করে, তুমি হেলেদুলে চলো,

বিশ্রাম নিতে হলে নাও, তবে নিজেকে হাল ছাড়ব না বলো।

জীবন পালকের মতো, যা উলট পালট হতে থাকে,

আছে আমাদের জন্য শিক্ষা, এর বাঁকে বাঁকে,

অতীতে কেটে গেছে অনেক ব্যর্থ সময়,

হয়তো তুমি জয় লাভ করতে, এ ভেবে বসে থাকলে কী আর হয়!

সফলতা আর ব্যর্থতা মিলেমিশে একাকার।

রূপালি মেঘের আড়ালে সন্দেহের আবিষ্কার।

কোথায় আমি আছি মনে প্রশ্ন জাগে,

হয়তো গন্তব্য খুব কাছে তবু দূর দূর লাগে।

লড়াই চালিয়ে যাও যত বড় আঘাতই আসুক,

কঠিন সময়ে ধৈর্যের মাঝেই আছে প্রকৃত সুখ।

-অচেনা কবি

পার্কিং করতে গিয়ে পরিশ্রম।

আমার পরিবার নিয়ে বাড়ি থেকে ৪০ মিটার দূরত্বে একটি রেস্টুরেন্টে খেতে যাচ্ছিলাম। রেস্টুরেন্টটা খুব সুন্দর। সমুদ্রের পাশে অবস্থিত। সেখানে সারাক্ষণ মৃদু হাওয়া বইতে থাকে। এমন এক জায়গা যেখানে গেলেই মন ভালো হয়ে যায়। জায়গাটা আমার স্ত্রীরও খুব পছন্দের। সেদিন ছিল রবিবার। শান্তিমতো রেস্টুরেন্টে

বসে খাওয়ার আগে এমন এক ঘটনা ঘটল, যা আমাদের পুরো দিনটাই মাটি করে দিতে পারত, আমরা পার্কিং এর জায়গা খুঁজে পাচ্ছিলাম না। খুবই বিরক্তিকর অবস্থা। গাড়ি নিয়ে একবার সামনে যাই আবার পিছে যাই, কিন্তু কোথাও গাড়ি পার্ক করতে পারছি না। পোড়াকপাল আমার।

পরে আমার স্ত্রী ও কন্যাকে গাড়ি থেকে বের হয়ে এক পাশে দাঁড়াতে বললাম। গাড়িতে ছিলাম কেবল আমি ও আমার ছেলে ইব্রাহীম। আমরা আবার পার্কিং এর খোঁজে যাত্রা শুরু করলাম। করেকবার ইউ-টার্ন নিলাম যেন ফাঁকা জায়গা করতে পারি। কিন্তু সব চেষ্টাই ব্যর্থ হচ্ছিল। সবচেয়ে হাস্যকর ব্যাপার হলো, যতবারই আমি ইউ-টার্ন নিচ্ছিলাম আমাদের পাশের গাড়িটা জায়গা খালি করে দিত এবং সেই জায়গা অন্য গাড়ি এসে দখল করে নিত। এই ঘটনা করেকবার চোখের সামনে ঘটে গেল।

আমার স্ত্রী আমাদের ডেকে বলল, আমরা চাইলে খাবার কিনে গাড়িতে বসে বা বাসায় নিয়ে আরাম করে খেতে পারি। আমি ওকে বললাম, আর একবার চেষ্টা করে দেখি। এবার না হলে খাবার নিয়ে চলে যাব। এ কথা বলে গাড়ি না ঘুরাতেই দেখলাম রেস্ট্রুরেন্ট এর ঠিক সামনের জায়গাটা থেকে একটা গাড়ি সরে যাচ্ছে। পুরো পারফেক্ট জায়গা। রেস্ট্রুরেন্ট থেকে বের হয়ে অযথা হাঁটাহাঁটির কষ্ট থেকেও মুক্তি পাওয়া গেল, সময়ও বাঁচল। দ্রুত জায়গাটা দখল করে নিলাম। সবশেষে পরিবার নিয়ে আরামে রেস্ট্রুরেন্টের ভেতরে দুপুরের খাবারটা খেলাম।

এখানে শিক্ষণীয় ব্যাপার হলো, কষ্টের পরই আনন্দ আসে। আপনি নিশ্চয়ই ক্লান্ত না হলে বিশ্রাম নেন না, ঠিক না? পরিশ্রমের পর ক্লান্ত হলেই আপনি বিশ্রাম নেন। তাই পার্কিং এর সঠিক জায়গাটা খুঁজে পেতে না হয় একটু বেশিই কষ্ট করুন। আপনি পারফেক্ট জায়গাটাই পাবেন।

মুক্তির পথে যাত্রার এই চূড়ান্ত গন্তব্যে আপনাকে স্বাগতম। আপনি এতদিন এ জায়গাটাই খুঁজছিলেন। এখন নিজের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ আছে। আপনাকে সেই ব্যক্তির মতো হলে চলবে না, যে কিনা তিন বছর টানা পর্ন থেকে মুক্ত থাকার পর আবার রিল্যাপস্ এ লিপ্ত হয়! আপনি জানেন, এর ফলাফল কতটা ভয়াবহ। তারপরও বলছি, পর্নের নেতিবাচক দিকগুলো সব সময় মাথায় রাখুন। নিজের

প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করুন। আমার এক বন্ধু খুব সুন্দর উপকারী একটি টিপস্ দিয়েছিল,

> “
> *পর্ন দেখতে তিনটি জিনিস লাগে: ১) চিন্তা, ২) ডিভাইস এবং ৩) জায়গা। এর মধ্য থেকে যেকোনো একটি সরিয়ে নিন। আপনি পর্ন দেখতে পারবেন না।*
> ”
>
> *-মাজেদ মাহমুদ*

অন্যকথায়, আপনি যদি চিন্তা দূর করতে না পারেন, তাহলে (ইন্টারনেট কানেক্টেড) ডিভাইস থেকে দূরে থাকেন। আর যদি ডিভাইস থেকে দূরে না থাকতে পারেন, তাহলে অন্তত জায়গাটা পরিবর্তন করুন (এমন কোথাও চলে যেখানে আপনি পর্ন দেখতে পারবেন না। পর্ন দেখাটা নিজের জন্য যত কঠিন করা যায় করুন।)

অবশেষে, সব বাধা পেরিয়ে আপনি পর্ন থেকে মুক্তির যাত্রার শেষ প্রান্তে চলে এসেছেন। আজ আপনি সফল। আর এই সফলতা ধরে রাখা আপনারই দায়িত্ব। আপনি চাইলেই এতদিন ধরে খাপ খাইয়ে নেওয়া নতুন জীবনধারা বজায় রেখে চলতে পারেন, আবার চাইলেই পূর্বের ভুলে ভরা জীবনে হারিয়ে যেতে পারেন। এখন সিদ্ধান্ত আপনার।

আপনি যদি এই বইয়ের টিপস্গুলো অনুসরণ করে যেতে পারেন, তাহলে আমি বলতে পারি, আপনি এ যাত্রায় নিঃসন্দেহে একজন সফল ব্যক্তি।

সংক্ষেপে পুরো যাত্রার ১০০টিরও বেশি টিপস্:

শুরু করা:

১) আপনার উদ্দেশ্যের দিকে মনোযোগ দিন।

২) সঠিক কাজকে অগ্রাধিকার দিন।

৩) প্রেরণার উৎসগুলোর একটি তালিকা করুন।

৪) সৃষ্ট সমস্যাগুলোর নাম এবং পরিণতি লিখে রাখুন।

৫) জীবনের প্রতিটি দিনের পরিকল্পনা করুন।

৬) জানুন এবং প্রয়োগ করুন।

৭) নতুন অভ্যাস গড়ে তুলুন।

ক) এক বারে একটি করে ভালো অভ্যাস গড়তে হবে।

খ) জীবন পরিবর্তনকারী একটি সিদ্ধান্ত নিন।

গ) কিছু রিমাইন্ডার লিখে রাখুন।

ঘ) নিজেকে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা অবস্থায় কল্পনা করুন।

"

চ্যাম্পিয়নরা জিমে তৈরি হয় না। চ্যাম্পিয়নরা তৈরি হয় তাদের অন্তরের একটি ইচ্ছা, একটি স্বপ্ন বা একটি কল্পনা থেকে। তাদের মধ্যে দক্ষতা ও ইচ্ছা দুটোই থাকা উচিত। তবে ইচ্ছা দদক্ষতার চেয়ে শক্তিশালী হওয়া চাই।

"

-মুহাম্মাদ আলী।

ওয়ার্ম আপ :

১) ৩টি জিনিস মাথায় রাখবেন—বিশ্বাস, পরিকল্পনা, মোকাবেলা।

ক) পারিপার্শ্বিক অবস্থা পরিবর্তন করুন।

খ) কোমর বেঁধে নামুন।

গ) ছোট ছোট লক্ষ্য ঠিক করুন।

ঘ) সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো, পর্ন থেকে দূরে থাকা।

ব্রেইন কেমিক্যাল:

১) ডোপামিন

ক) রুটিনে পরিবর্তন আনুন এবং নতুন কিছু করুন।

খ) ড্রাগকে না বলুন।

গ) ক্যাফেইন (Caffeine) খাবেন না

ঘ) চিনি খাওয়া কমিয়ে দিন

ঙ) যা খাবেন: কলা, কাজুবাদাম, দই, চেরি, আপেল, শিম বা বরবটি।

২) অক্সিটোসিন

ক) অন্তরঙ্গ মুহূর্তে স্ত্রীকে জড়িয়ে ধরা।

খ) দান করা।

গ) ভালোবাসা প্রকাশ করা।

ঘ) হাসুন।

ঙ) হাঁটুন।

৩) সেরোটোনিন

ক) সূর্যের আলো।

খ) ভালো স্মৃতি মনে করা।

গ) ভিটামিন বি।

৪) এন্ডরফিনস্

ক) ব্যায়াম করুন।

খ) জিনসেং খান।

গ) ল্যাভেন্ডার (Lavender) এর ঘ্রাণ নিন।

ঘ) স্ত্রীর সাথে অন্তরঙ্গ মুহূর্ত কাটান।

৫) সকাল উপভোগ করুন।

"

নিজের মেধা, শ্রম ও মনোযোগ একসাথে বিনিয়োগ করে একটি স্বপ্নকে সত্যি করা সম্ভব।

"

-রুপলিন

সাহায্যের হাত (বাড়িয়ে দেওয়ার কিছু উপকারিতা):

১) একাকিত্বকে না বলুন।

২) সাপোর্ট গ্রুপে অংশগ্রহণকারীরা শুধু নিজেরা সাপোর্ট নেন না, অন্যদেরও সাপোর্ট দেন।

৩) সাপোর্ট গ্রুপে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করা।

৪) সঠিক মতামত এবং নিরাপদ পরিবেশ।

৫) সাপোর্ট গ্রুপ বিষণ্ণতা ও দুশ্চিন্তা কমিয়ে দেয়।

রিল্যাপস্ (হয়ে গেলে করণীয়):

১) বসে থাকবেন না।

২) ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করুন এবং এড়িয়ে চলুন।

৩) বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুকে ফোন করুন।

৪) মনে করবেন না এটাই শেষ রিল্যাপস্।

৫) আবার শুরু করুন।

৬) পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যার ব্যবহার করুন।

৭) আত্মসমর্পণ করুন।

ধীরে আগানো (ডায়েরি লেখার উপকারিতা):

১) প্রফুল্লতা (অন্তরে আর চাপা কষ্ট থাকবে না)।

২) নেতিবাচক চিন্তার সাথে যুদ্ধ।

৩) ধৈর্য্য-ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

৪) সততা ও সত্যবাদিতা বৃদ্ধি পায়।

৫) একঘেয়েমি দূর হয় এবং লেখার অভ্যাস গড়ে ওঠে।

ত্বরান্বিত গতি:

১) সমস্যার দিকে মনোযোগ না দিয়ে সমাধান নিয়ে চিন্তা করুন।

২) নিজেকে পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

৩) অন্যদের সাহায্য করুন।

৪) অন্যান্য সমাধানও আয়ত্ত করুন।

৫) এমন লক্ষ্য ঠিক করুন, যা আপনাকে অনুপ্রাণিত করবে।

৬) আপনি যা না তা হওয়ার চেষ্টা করবেন না।

৭) আত্মবিশ্বাসী হন।

৮) কষ্ট উপভোগ করুন।

৯) স্বপ্ন বাস্তবায়ন করুন।

১০) আগে হ্যাঁ বলুন, পরে 'কীভাবে' নিয়ে চিন্তা করুন।

পথ পরিবর্তন:

১) বড় পরিবর্তনের কথা ভুলে যান।

২) সব ঠিক আছে (এমন মনোভাব রাখুন)।

৩) চাপের সময় আতঙ্কিত হবেন না।

৪) নিজের কৌতূহল বের করে আনুন।

৫) সততা অবলম্বন করুন।

৬) সংস্কৃতি ও মূল্যবোধের মধ্যে পার্থক্য করুন।

৭) কিছু জিনিস কখনো নিজে নিজে পরিবর্তিত হয় না। হয় আমরা তাদের পরিবর্তন করি, না হয় আমরা নিজেদের পরিবর্তন করি।

৮) চিন্তা, কথায় ও কাজে অন্যরকম একজন মানুষ হওয়ার চেষ্টা করুন।

৯) ভয়কে জয় করুন।

১০) কাজের ওপর নির্ভরশীল হন।

"

যে প্রাণীগুলো প্রকৃতিতে টিকে থাকে তারা হয়তো সবচেয়ে বুদ্ধিমান না; সবচেয়ে শক্তিশালী না; তবে তারা সহজেই পরিবেশের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।

"

-লিয়ন সি. ম্যাগিনসন

স্টপলাইট (যে কাজগুলো থেকে বিরত থাকতে হবে):

১) কিছুক্ষণ কথা না বলে থাকা।

২) সারাক্ষণ গম্ভীর হয়ে থাকবেন না। হাসুন এবং জীবনকে উপভোগ করুন।

৩) নিজেকে অবহেলা করবেন না।

৪) অন্ধকার ও একাকিত্বে লুকিয়ে থাকবেন না। একা না পারলে কারও সাহায্য কামনা করুন।

৫) শুধু নিজের কথা ভাববেন না; অন্যদেরও সাহায্য করুন।

৬) 'অসম্ভব' শব্দটার দিকে তাকাবেন না।

৭) শুধু অনুপ্রেরণার ওপর নির্ভরশীল হবেন না। যা করার তা তো করতেই হবে।

৮) রাগ করবেন না।

৯) সস্তা সমাধানের পেছনে দৌড়াবেন না।

১০) খারাপ বন্ধুদের সাথে চলবেন না।

১১) বাজে কথা বলবেন না।

১২) শুধু শোনার জন্য শুনবেন না।

১৩) সহজে বিরক্ত হবেন না।

১৪) অতিরিক্ত চিন্তা করবেন না।

১৫) সহজে হাল ছেড়ে দেবেন না।

টোল গেইট (মেন্টরের সংস্পর্শে আসার উপকারিতা):

১) একজন মেন্টর আপনাকে দ্রুত সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

২) মেন্টরেরা নিয়ম মেনে চলা মানুষ, তারা যা বলে তা করে।

৩) সারা জীবনের জন্য শিক্ষা।

৪) একজন ভালো মেন্টর কখনো আপনার ব্যর্থতায় হতাশ হবেন না।

৫) একজন মেন্টর আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী সমাধান দেবেন এবং আপনার দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবেন।

৬) মেন্টরের কাছে আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে।

৭) গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে।

মুক্ত পথ:

১) দায়িত্ববোধের মধ্যেই রয়েছে আসল স্বাধীনতার স্বাদ।

২) নিজের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনা।

৩) স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন করা।

৪) শুধু স্বপ্ন না দেখে তা বাস্তবায়নের চেষ্টা করা।

৫) মনে রাখা যে, এখনো ভুল হতে পারে।

৬) দৃঢ় দায়িত্ববোধ নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।

৭) সেরা হবার জন্য সর্বোচ্চ চেষ্টা করা।

৮) সততা ও বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করুন। কথা দিয়ে কথা রাখুন।

৯) ছোট কাজকে অবহেলা করবেন না।

১০) কখনো নিজের ভুল অস্বীকার করবেন না।

১১) অভিযোগ করবেন না।

১২) প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করবেন না।

১৩) সমালোচনার মুখে পড়লে ঘাবড়াবেন না।

১৪) অন্যদের অপেক্ষায় থাকবেন না।

গন্তব্য:

১) রাত ঘুমানোর জন্য।

২) যারা এখনো আরোগ্য লাভের যাত্রা শুরু করেনি তাদের অনুপ্রেরণা দিন।

৩) মনে রাখবেন: আপনি কঠোর পরিশ্রম করে এই পর্যায়ে এসেছেন।

৪) অজুহাতের চেয়ারে হেলান দেবেন না।

৫) নতুন একটি যাত্রা শুরু করুন।

৬) বাস্তবতার জগতে বসবাস করুন।

৭) আপনার চরিত্র সুন্দর করুন।

৮) খারাপকে ভালোতে পরিণত করুন।

৯) মরণপ্রাণ চেষ্টা করুন।

১০) পার্কিং করতে গিয়ে পরিশ্রম।

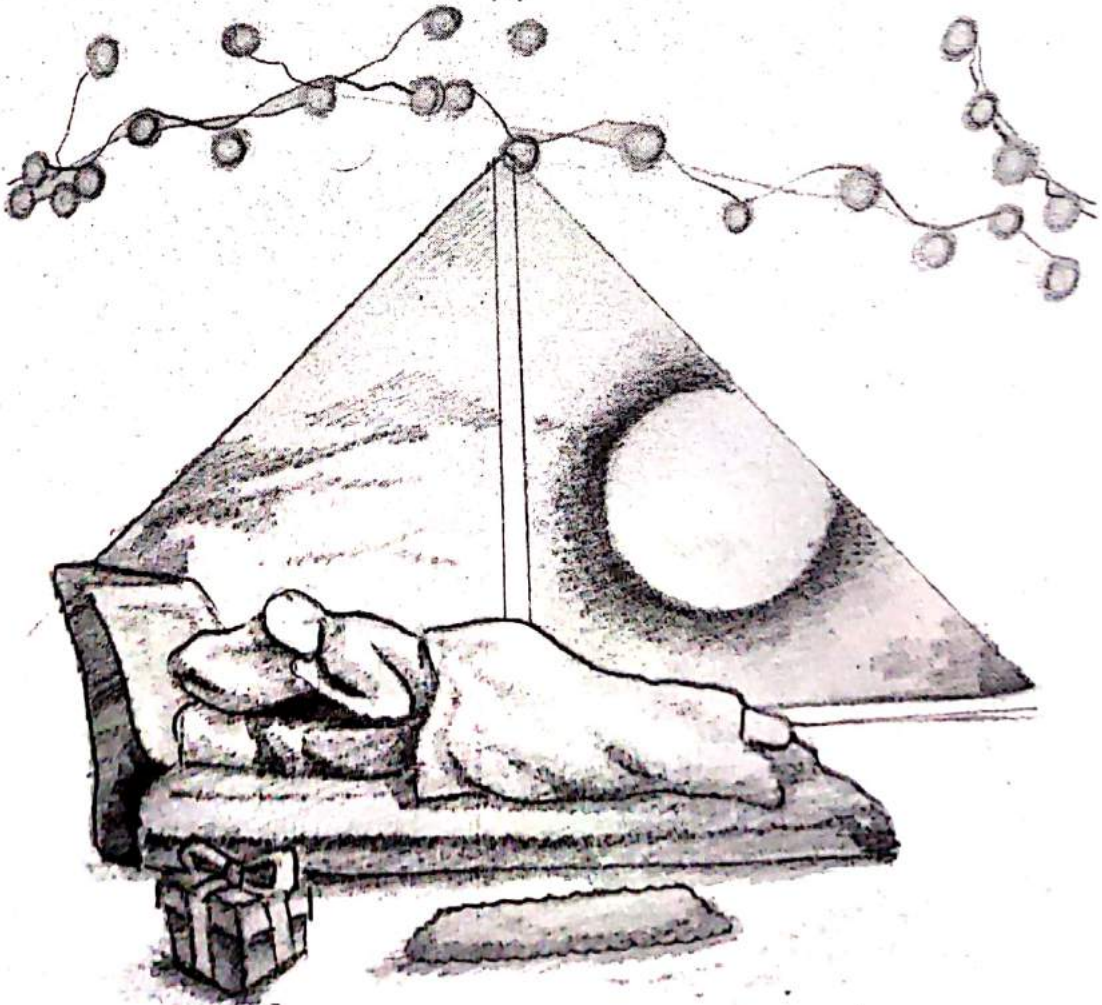
এতদিন ধরে অনেক নেতিবাচক চিন্তা, রিল্যাপস্, হতাশা ও বিষণ্ণতা নিয়ে আপনি জীবনযাপন করেছিলেন। জীবনে আশার আলো খুঁজে পাচ্ছিলেন না। নিজের আসক্তি নিয়ে কী করবেন বুঝে উঠতে পারছিলেন না। কিন্তু এখন আপনার কাছে আছে ১০০টিরও বেশি টিপস্। তাহলে আর অন্ধকারে থাকবেন কেন? এ টিপস্গুলো আপনাকে মুক্তির এ যাত্রায় পথ দেখাবে। সারা জীবনের জন্য আসক্তি থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করবে।

শেষ কথা

“

“তোমার জীবনের আগামীকাল খুব গুরত্বপূর্ণ একটি দিন।
মধ্যরাতেই শুরু হয় এ দিনের যাত্রা। যখন থাকে না কোনো কোলাহল,
তখন তা আসে তোমার কাছে ক্রটিহীন শুভ্রতা হয়ে।
জীবনের এ নতুন দিনটি তোমার কাছে আশা করে,
তুমি অতীত থেকে কিছু শিখেছ,
যা আজ প্রয়োগ করবে।”

-জন ওয়েন

”

আপনি এখন বইয়ের এমন একটি অংশে আছেন, যে অংশে আসার জন্য আপনাকে আমি অভিনন্দন জানাচ্ছি। কারণ, আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শেষ হওয়া মানেই আরেকটি নতুন যাত্রা শুরু হওয়া। এ যাত্রায় ধরে রাখতে হবে সেই স্বাধীনতা যা আপনি এতদিন কষ্টের পথ পাড়ি দেওয়ার মাধ্যমে অর্জন করেছিলেন। এখন কথা হলো কীভাবে?

- যেকোনো যাত্রাই যখন ইচ্ছা পুনরায় শুরু করা যায়। তাই বইটা রেফারেন্স হিসেবে নিজের কাছে রেখে দিন। যখনই কোনো টিপস্ অনুসরণ করা প্রয়োজন হবে সাথে সাথে বই খুলে তা পড়ে ফেলবেন। দেখবেন আপনার মাথা ঠান্ডা হয়েছে। আপনি বুঝতে পারবেন, এখন কী করা উচিত। এভাবে বিভিন্ন সময় টিপস্গুলো অনুসরণ করার অভ্যাস করুন। এভাবেই আপনি অর্জিত সফলতা ধরে রাখতে পারবেন।
- শেখা ও জ্ঞান অন্বেষণ করা আজীবন সাধনা করার মতো কাজ। কিন্তু অর্জিত জ্ঞান কাজে না লাগালে তা পুরোই বৃথা। সময়, অর্থ, শ্রম, সবই মাটি। তাই এই বইয়ে উল্লেখ করা কৌশলগুলো অনুসরণ করা সহজ ভেবে শুধু পড়ে গেলে হবে না। প্রতিটি টিপস্ নিজ জীবনে প্রয়োগ করতে হবে। তা ছাড়া আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে আমাকে ইমেইল করতে পারেন। আমি আপনাকে প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেবো।
- যদিও এই বইয়ে দেওয়া টিপস্গুলো অনেক পর্ন-আসক্তদের উপর প্রয়োগ করা হয়েছে এবং তারা এ যাত্রায় সফলও হয়েছে। কিন্তু অন্যদের ক্ষেত্রে যা কাজ করে তা আপনার ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে। আপনার জন্য অন্য কোনো সমাধান দিতে হতে পারে। এ ক্ষেত্রে ঘাবড়াবার কিছু নেই। এমন হতেই পারে। তাই আমার ইমেইল অ্যাড্রেসটা শেষে দিয়ে দিয়েছি। এই বইয়ে দেওয়া টিপস্ বুঝতে না পারলে বা এর বাইরে কিছু প্রয়োজন হলে আমাকে মেইল করবেন।
- এই বইয়ের যে অংশগুলো আপনাকে বেশি অনুপ্রাণিত করেছে বা যে টিপস্গুলো দ্বারা আপনি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছেন সেগুলো বার বার পড়ুন।
- বিভিন্ন ওয়ার্কশপ, সেমিনার বা কোর্সে যোগদান করুন। জীবনে উপকৃত

হওয়া যায় এমন কিছু শিখুন। নিজের দক্ষতা বাড়ান। বইটি লেখা হয়েছে যাতে আপনি কার্যক্ষম কিছুতে ব্যস্ত হতে পারেন এবং আসক্তির সাইকেল ভেঙে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর দিকে মনোযোগ দেন। তাই এটা তাকে সাজিয়ে রাখার মতো বই নয়। এই বইয়ের কথাগুলোকে বাস্তবে রূপান্তর করার জন্যই ওয়ার্কশপ, সেমিনারগুলোতে যাওয়া আপনার জন্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ।

অবশেষে, আপনাকে একটা কথাই মনে করিয়ে দিতে চাই যে, এখন থেকে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া আপনার দায়িত্ব। তাই কয়েক সেকেন্ডের কুপ্রবৃত্তির কাছে হার মানবেন না। বরং এমন লক্ষ্য ঠিক করুন যা সারা জীবন আপনার জন্য সন্তুষ্টির কারণ হয়ে থাকে। এলিয়ানর রোজারভেল্ট বলেন,

"

কারও চিন্তা-ভাবনা তার কথায় প্রকাশ পায় না; এটা প্রকাশ পায় তার সিদ্ধান্তে...এবং আমরা যে সিদ্ধান্ত নিই তা পালন করা আমাদেরই দায়িত্ব।

"

আপনার নেওয়া সিদ্ধান্তের ওপর ফলাফল নির্ভর করছে। এটা যদি আপনি মাথায় না রাখেন, তাহলে পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য করা সব পরিশ্রমই বৃথা যাবে।

আবারও বলছি, এই যাত্রার শেষ মানেই নতুন এক যাত্রার শুরু। যে যাত্রা পূর্বের যাত্রায় অর্জিত সফলতা ধরে রাখার যাত্রা। ফ্লোরেন্স নাইটিংগ্যাল বলেছেন,

"

আমি মনে করি, নিজের অনুভূতিগুলো কথায় প্রকাশ করে কোন লাভ নেই; সব অনুভূতি একত্র করে কাজে পরিণত করুন। তবেই ফলাফল পাবেন।

"

তাই বইটি থেকে অর্জিত জ্ঞান নিজের জীবনে প্রয়োগ করুন। টিপস্‌গুলো আপনার মতো আরও অনেক আসক্ত ব্যক্তিদের ওপর প্রয়োগ করা হয়েছে। তাদের বেশির ভাগই সফল হয়েছে। তারা এখন মুক্ত পাখি। আপনিও কি তাদের মতো মুক্ত আকাশে স্বাধীনভাবে উড়তে চান না?

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

wael@wael-ibrahim.com

গ্রন্থবিবরণী

নিচের রিসোর্সগুলো এই বই লেখার পেছনে অনেক বড় অবদান রেখেছে। আমি বইগুলো এবং এ বিষয়ে গবেষণার কাজে লিপ্ত প্রতিটি মানুষের কাছে ঋণী। তারা সত্যিই অসাধারণ কাজ করছেন।

Carnes, P., 2009, *Recovery Zone,* Gentle Path Press, USA

Carr, N., 2010, *The Shallows*, W.W.Norton & Co., USA

Challies, T., 2010, *Sexual Detox*

Duhigg, C., 2012, *The Power of Habit*, Random House

Flores, P.J., 2004, *Addiction as an Attachment Disorder*, Jason Aronson

Foote, J., Wilkens, C., Kosanke, N., and Higgs, S., 2014, *Beyond Addiction*, Scribner

Ford, M., 2015, *Rise of the Robots*, The Perseus Books Group, USA

Goldsmith, M., 2015, *Triggers: Creating behaviour that lasts – Becoming the person you want to be*, Crown Business

Hazelden Foundation, 1989, *Hope and Recovery: A twelve step guide for healing for compulsive sexual behaviour*, Hazelden Publishing, USA

Herzanek, J., 2016, *Why Don't They Just Quit?: Hope for families struggling with addiction*, Changing Lives Foundation

Kastleman, M.B., 2007, *The Drug of the New Millenium*, Power Thinking Publishing

Kupelian, D., 2005, *The Marketing of Evil: How radicals, elitists and pseudo-experts sell us corruption disguised as freedom*, WND Books

Lubben, S., 2010, *Truth behind the Fantasy of Porn: The greatest illusion on Earth*, Createspace Independent Publishing

Maltz, W. & Maltz, L., 2008, *The Porn Trap*, Harper Collins Publishers Inc., USA

Maxwell, J., 2015, *International Living*, Center Street

Maxwell, J., 2017, *No Limits: Blow the CAP off your Capacity*, Center Street

O'Connor, R., 2014, *Rewire: Change your brain to break bad habits, overcome addictions, conquer self-destructive behaviour*, Avery

Paul, P., 2005, *Pornified: How pornography is transforming our lives, our relationships, and our families*, Times Books, USA

Reisman, J.A., 2010, *Sexual Sabotage: How one mad scientist unleashed a plague of corruption and contagion on America*, Midpoint Trade Books, USA

Rubin, G., 2015, Better than Before: *Mastering the habits of our*

everyday lives, Hodder & Stoughton General Divition, UK

Stoner, J.R. and Hughes, D.M., 2010, *The Social Cost of Pornography: A collection of papers*, Witherspoon Insitute

Sullivan, B. and Thompson, H., 2014, *Getting Unstuck: Break free of the plateau effect*, EP Dutton & Co. Inc., USA

Wilson, G., 2014, *Your Brain on Porn*, Commonwealth Publishing

Zimbardo, P., 2015, Man, *Disconnected: How the digital age is changing young men forever*, Ebury Publishing, UK

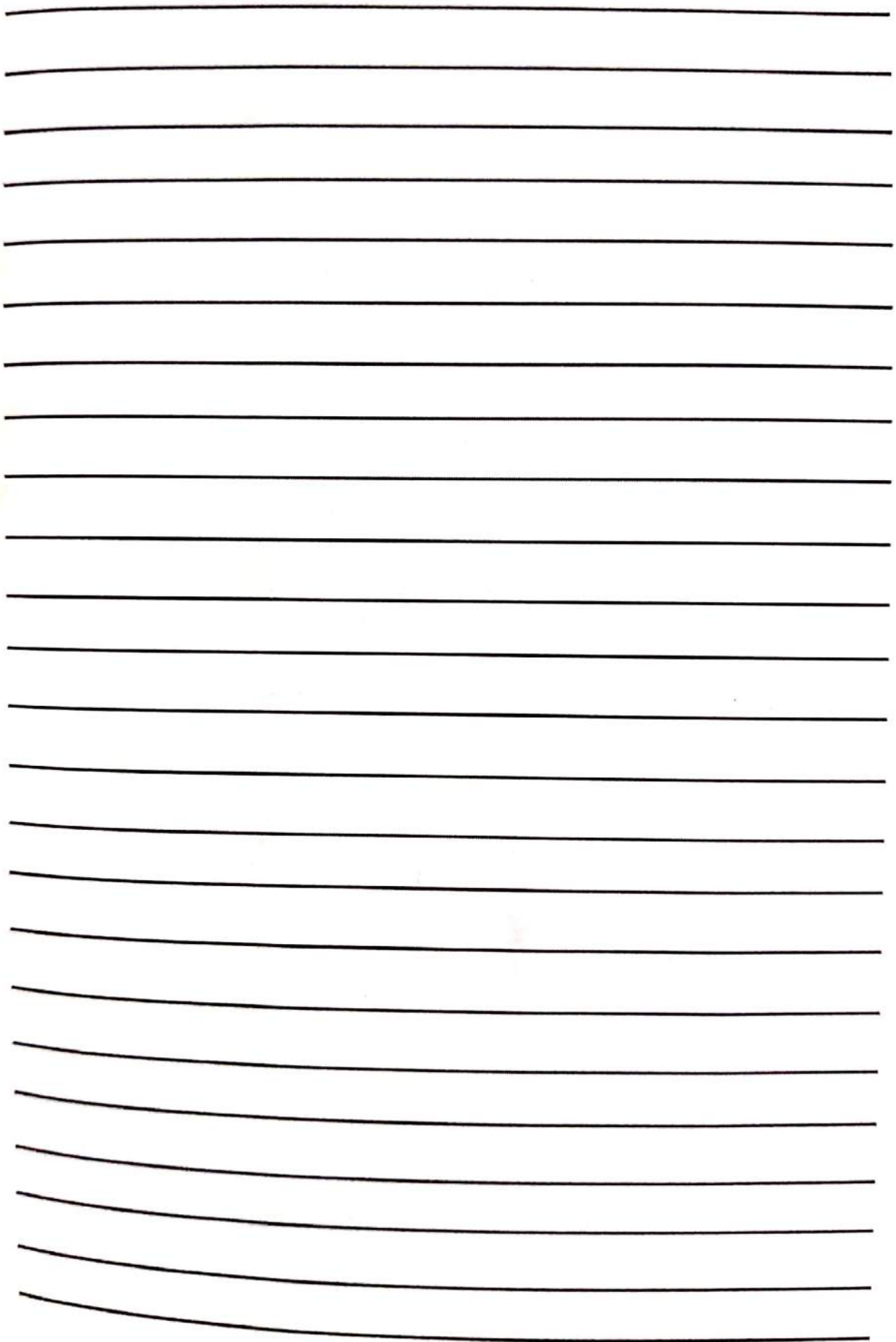
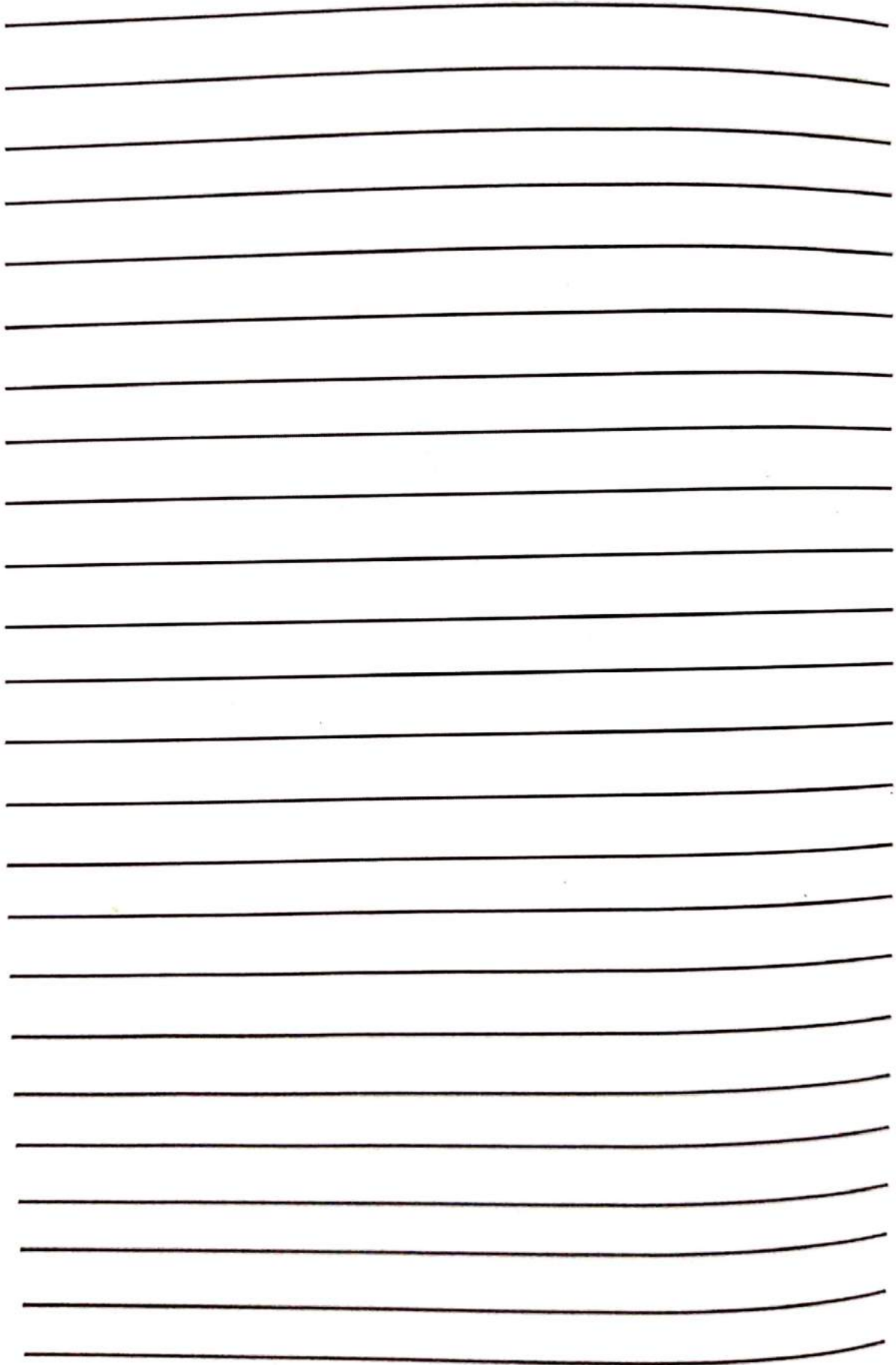
Zimbardo, P., 2016, *Man, Interrupted: Why young men are struggling and what we can do about it*, Red Wheel Weiser

পর্ন থেকে মুক্তির যাত্রায় যেকোনো সাহায্যের জন্য লাইক দিন এবং মেসেজ করুন নিচের ফেসবুক পেজে:

www.facebook.com/fightagainstdehumanization

এ ছাড়াও পর্নের ইফেক্ট ও প্রতিকার সম্পর্কে জানতে ভিজিট করুন-

www.fightagainstd.org

বইটির একটি সংক্ষিপ্তসার নিজের ভাষায় এখানে লিখে রাখুন
জীবনের প্রতিটি পরতে পরতে কাজে লাগানোর জন্য

ওয়ায়েল ইব্রাহিম একজন **জন ম্যাক্সওয়েল** সার্টিফাইড স্পিকার, একজন কোচ ও শিক্ষক।

তিনি বেশ কিছু অনুপ্রেরণামূলক বইয়ের লেখক, এর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে চেঞ্জ (CHANGE)। তার লেখা বইগুলো মূলত পর্ন-আসক্তদের জন্য দিকনির্দেশনা। কীভাবে তারা এই আসক্তি থেকে মুক্তি পাবে, কখন কোথায় কী করতে হবে সবকিছু সুন্দর ও সাবলীল ভাষায় তিনি তুলে ধরেন পাঠকদের কাছে। এ ছাড়াও তিনি সেলফ ডেভলপমেন্ট, পাবলিক স্পিকিং, কমিউনিকেশন স্কিল, মেন্টরিং, লিডারশিপ ও লাইফ কোচিং-এ একজন প্রফেশনাল ট্রেইনার।

হংকং শহরে থাকাকালে পাবলিক স্পিকিং স্কিলের ওপর মেরিট ডিগ্রি দেওয়ার মাধ্যমে তাঁকে পুরস্কৃত করা হয়। গত দশ বছরে সারা বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে তিনি এক শয়েরও বেশি ওয়ার্কশপ, লেকচার, কোর্স, স্পিচ এবং ট্রেনিং দিয়েছেন। এখন তিনি পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার সবচেয়ে বড় কলেজটিতে স্টুডেন্ট কাউন্সেলরের দায়িত্ব পালন করছেন।

বছরের পর বছর তুমি লড়ে যাচ্ছ সর্বনাশা এক দানবের বিরুদ্ধে। টিকে থাকার এই লড়াইয়ে আজ তুমি ক্লান্ত-শ্রান্ত। হয়তো একাকিত্ব আর হতাশা তোমাকে অন্ধকার ঘরে কোণঠাসা করে রেখেছে। অসহায় তুমি খুঁজে ফিরছ বেরিয়ে আসার পথ । বন্ধু, হেরে যেয়ো না। আশার আলোটুকু এখনই নিভিয়ে দিয়ো না। ঝড়-তুফানে তছনছ হয়ে যাওয়া বাগানেও তো একদিন ফুল ফোটে, শক্ত মাটি ফুঁড়ে নতুন করে বেড়ে ওঠে গাছেদের সারি; তেমনি তুমিও বিতৃষ্ণাময় অতীতকে মুছে ফেলো; ঝেড়ে ফেলো তোমার হৃদয়ের সব কলুষতাকে। জানালা খুলে দেখো প্রথম ভোরের সূর্যটাকে। রাত শেষে সে প্রতিদিন জেগে ওঠে; আলোকিত করে তোলে এ ধরণি। রাতের নিগূঢ় অন্ধকার পারেনি তার আলো নিভিয়ে দিতে। তোমার মনের আকাশের যে সূর্যটা কালো মেঘে ঢাকা ছিল, আজ তাকে জাগিয়ে তোলো। প্রবৃত্তির খাঁচায় বন্দী থাকা পাখিগুলো উড়িয়ে দাও। এখনই সময় তোমার, ঘুরে দাঁড়াও...

www.wafipublication.com
/wafipublication